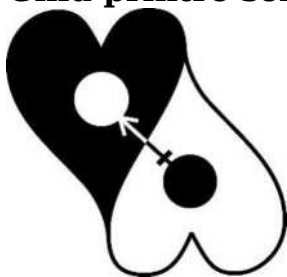


Dan Calotescu
Ghid printre sentimentele tale



Dan Calotescu
Ghid printre sentimentele tale
E D I T U R A
Revers
— 2019 -

Corectura aparține autorului © Dan Calotescu

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate autorului. Orice reproducere integrală sau parțială, prin orice procedeu, a unor pagini din această lucrare, efectuate fără autorizația autorului este ilicită și constituie o contrafacere. Sunt acceptate reproduceri strict rezervate utilizării sau citării justificate de interes științific, cu specificarea respectivei citări.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României CALOTESCU, DAN

Ghid printre sentimentele tale / Dan Calotescu.

— Craiova: Revers, 2019 Conține bibliografie ISBN
978-606-41-0617-9

811.133.1

Dedic această carte tuturor celor care m-au făcut să simt și, în mod special, persoanei care m-a ajutat să-mi ridic conștiința la nivele înalte.

Cuvânt înainte

Am început să scriu pentru a-mi face un pic de ordine în minte. Această carte este o expunere a punctului meu de vedere – și el foarte fluid, în permanentă schimbare.

Văd viața ca un râu: uneori mai liniștit, alteori

învolverat, mai are și câte o cascadă pe traseu, iar eu sunt într-o barcă și vâslesc. Când e liniștit, vâslesc și reușesc să ajung unde vreau dacă este în direcția curgerii apei, alteleori e învolburat și mă zbat cu lopețile mele cât pot, iar când dau de câte o cascadă și mi se pare că e totul pierdut, mă scoate apa la suprafață spălat și curățat de griji. Până la urmă, am ajuns să mă trezesc dimineata din pat și să mă întreb ce va fi nou azi, cu ce mă va mai surprinde viața. Am încetat să mă culc și să mă trezesc cu dorința de a controla totul, am acceptat rolul meu mic în luarea deciziilor și mă concentrez acum mai mult la peisaj. E mult mai frumos decât sentimentul de succes pe care ți-l dă obținerea unui țel și incomparabil față de un eșec considerat. Singurul eșec este când pierzi timpul cu grijile. Ele doar îți distorsionează realitatea.

Această carte a început ca un gest egoist, fiindcă am scris-o pentru mine, dar e posibil să atingă câțiva oameni, astfel experiența vieții lor va fi mai bogată. Cel puțin asta am ajuns să îmi doresc. Niciun gest pe lumea asta nu este mai generos și altruist ca ceva ce se naște din egoism. Egoismul arată că îți asumi această viață și ai grijă de tine, fără să lași greutățile tale pe umerii altora. Odată ce știi și poți să ai grijă de tine, inevitabil o să-i ajuți și pe cei din jurul tău, altfel nici nu ar trebui să-ți permiți să dai vreo mână de ajutor cuiva. Egoismul în sine este considerat ca fiind ceva rău, dar în opinia mea, este singura cale către adevăratul altruism.

Dacă te lași să fii egoist cu adevărat și fără restricții, fie morale sau de orice fel, vei realiza că nu se poate. Vei realiza că iubirea de sine nu poate exista fără alte lucruri externe ție.

Dacă duci sentimentul de iubire de sine la absolut, vei vedea că ești incapabil să te iubești. Iubești uniunea ta cu diverse alte lucruri sau oameni, dar nu pe tine. Odată ce ai consumat ciocolata pe care o iubeai și ea a devenit tu, nu o mai iubești sau dorești. Înțelegând dependența ta față de mediu, vei extinde în mod firesc iubirea către exteriorul tău, iar limitele doar tu le poți impune.

În solitudine ajungi să-ți pierzi mințile, pentru că fără o altă minte care să îți întărească senzația că ești, devii derutat și te dizolvi ca și minte rațională. Ai ocazia să te abandonezi vieții și să ștergi tot ce ai învățat, fără să uiți. Nu vei uita cum să acționezi și să reacționezi în societate, doar că toate valorile care ți s-au dat prin educație se vor șterge. Dacă ajungi în situația de a-ți pierde orice speranță și alegi să continui să respiri, vei fi eliberat de frici ca apoi să fii inundat de viață și de tot ce înseamnă să fii viu. Vei simți mult și intens, pentru că te-ai eliberat de bariere și poți simți plăcerea și durerea cu aceeași deschidere și bucurie. Tot ce te împiedică să simți este speranța. Gândirea pozitivă, așteptările, visele și planurile de fericire îți formează frici iluzorii care te împiedică să trăiești adevărata existență. În realitate, vei lupta din răspuțeri ca să-ți păstrezi speranța, fiindcă te gândești că nu mai este nimic dincolo. În acest caz, poți încerca să înțelegi și să renunți la valorile care te fac să suferi inutil. Este un proces lung și anevoios, dar nu imposibil. Orice realizări faci astfel îți vor îmbunătăți experiența vieții. Este ca și cum încerci să intri într-o apă rece încet, încet, cu pași mici și fiecare centimetru de apă este o luptă. Unii reușesc să intre cu tălpile, alții cu picioarele și ajung să se scufunde cu tot corpul sau renunță să mai înainteze la un moment dat rămânând parțial scufundați. Stând în apă doar cu picioarele nu vei putea înota. Vei fi suferit fără să simți senzația de plutire pe apă. Sau poți să te arunci în apă dintr-odată. Cei care au intrat în apă rece de mai multe ori știu că săritul în apă este soluția optimă.

Capitolul 1

Conștiința de sine

Conștiința de sine este cel mai recent mare pas în evoluția omului, făcându-l cea mai evoluată formă de viață de pe pământ, până acum.

Apariția conștiinței de sine a adus o multitudine de avantaje și beneficii omului, dar în continuare, se pare că nu reușim să-i facem față și ne chinuie în cele mai ciudate moduri. Probabil că atunci când vom accepta pe de-a

întregul acest pas al evoluției, vom putea trece la următorul. Momentan, conștiința de sine este tema prezentă cu care încă ne luptăm și o îmbrățișăm în același timp.

Conștiința de sine a apărut acum câteva mii de ani, ceea ce în evoluția planetei sau chiar a omului este un timp foarte scurt. Deci, abia învățăm cum s-o gestionăm. În principal, a deschis calea explorării ei. Toate animalele știu să caute în afara lor, să exploreze spațiul din afara lor, căutând cele trei lucruri pentru care am fost programați cu toții: lupta pentru supraviețuire, fuga după hrană și înmulțirea. Conștiința de sine a modificat aceste valori în rândul oamenilor, dar ele rămân în esența noastră.

Oamenii continuă să caute în afara lor, încât au ajuns să părăsească planeta pe care sunt și explorează dimensiuni care ar trebui să-i sperie. Dar nu se sperie uitându-se la infinitul universului. În schimb, există o teamă teribilă explorând propria existență. Ciudat, nu? Ce este atât de dureros sau atât de înfricoșător în interiorul nostru, încât ne este greu să descoperim? Probabil este doar puterea obișnuinței, noutatea este cea care ne sperie, dar vrem sau nu, explorarea sinelui este direcția în care vom merge.

Ce credeți? Ca o să primiți un dar de la viață așa... gratis. Odată cu trezirea conștiinței de sine în mod rapid și evident a apărut și conștiința sfârșitului propriei existențe. Ei, asta chiar ne-a îngrozit!

Eram obișnuiți cu alte ființe vii din jurul nostru să moară, ba chiar ne bucuram și foloseam aceasta pentru a ne hrăni (unul din cele trei programe esențiale ale tuturor ființelor vii), dar cu moartea noastră, ei bine, a fost un pic diferit. Nici în ziua de azi nu putem accepta asta sau, ca să nu generalizez, voi spune că o majoritate covârșitoare a populației acestei planete nu poate accepta moartea. Este normal, contravine cu programarea noastră de bază, adică supraviețuirea.

Așa că a început lupta: Omul contra Viață. Să vedem cine câștigă...Ha ha ha!

Oamenii au ajuns să atace toate cele trei programe cu care ne-am născut: se sinucid, se înfometează și decid să nu mai procreeze. Acestea sunt câteva rezultate ale faptului că încă nu putem îmbrățișa propria existență în forma acesta, iar conștientizarea propriei existente rămâne încă o mare provocare pentru om.

O soluție pe care a găsit-o până acum mare parte a populației este minciuna de sine. Capacitatea de a minți este un semn de inteligență și a apărut înaintea conștiinței de sine, deci suntem mai obișnuiți cu ea și se pare că până acum asta am reușit ca specie, să ne mințim pe noi înșine. Este probabil un alt pas în evoluție, dar nu credeți că am zăbovit cam mult pe etapa asta? Nu de alta, dar devine periculoasă pentru viață și, în mod ironic, dacă vom continua, probabil vom învinge.

Atenție! Vă îndreptați către o capcană, dacă învingeți viața, inevitabil vă veți învinge și pe voi. Capcana constă în faptul că tot mai mulți oameni cred în „viața de dincolo” și sunt dispuși să renunțe la „asta pentru aia”, fiindcă au auzit ei din surse sigure că e mai bună. Să ne întoarcem, oameni buni, la cioara noastră din mână, fiindcă se pare că vrabia de pe gard ne așteaptă oricum și vom vedea dacă este mai bună. Cu puțină răbdare, le putem avea pe amândouă.

Sentimentul de siguranță și pace pe care ți-l dă o doctrină sau o dogmă este real pentru cei ce găsesc o cale de a crede în acea ideologie. De ce să renunțe? Alternativa științei și a logicii este una dureroasă, creează o stare permanentă de nesiguranță și un final „tragic”. Acceptarea realității așa cum pare ea este dificilă, dureroasă și nu oferă confort sau siguranță, cel puțin, nu la prima vedere.

Extinderea conștiinței poate continua pornind de la înțelegerea mai amplă a rolului pericolului, observând și partea sa pozitivă, diminuând, astfel nevoia excesivă de siguranță. Observând interdependența siguranței și a pericolului, se va putea ajunge la echilibrul firesc. Probabil mințile tinere sunt mai deschise, dar au nevoie de exemplu și îndrumare. Însoțite de setea de cunoaștere a naivității

pot face pași în direcția acceptării și gestionării conștiinței de sine. Mintea este curioasă și vrea să umple golurile cu ceva. Odată ce învățăm câte ceva, începem să facem legături logice. Așa că mare atenție la ceea ce învățăm! Atenție la doctrine și la poveștile distorsionate!

Dacă vom continua să trăim negând realitatea, fiindcă ni se pare prea dureroasă sau dificilă, atunci vom rămâne ca niște copii - nematurizați, care refuză să devină ceea ce sunt - adulți. Cu toții știm ce penibilă poate fi o persoană care se îmbracă și se comportă nepotrivit vârstei sale - este și aceasta o formă de negare a realității la un nivel superficial, dar o folosesc ca exemplu. Totuși, este nevoie de mult curaj ca să faci ceva împotriva opiniei generale, mai ales că avem ceva în creierul nostru ancestral care ne spune că trebuie să plăcem celor din jurul nostru ca să supraviețuim. Deși azi nu mai este valabil în totalitate, tindem să ascultăm acea voce, fără să analizăm momentul prezent. Penibilul nu este o motivație, știu, dar încercam să arăt că atunci când nu ne acceptăm condiția, plătim imediat prețul. În schimb, atunci când nu ne acceptăm condiția de muritor și spunem, despre o persoană apropiată de care ne doare că am pierdut-o, că este în rai, este perfect acceptat de același public ce critică un domn sau o doamnă de 50 de ani care se îmbracă și se comportă ca un adolescent. În opinia mea, ambele situații sunt la fel de penibile, dar în același timp, respect opiniile tuturor și nu voi critica niciuna dintre ele. Probabil că și cei ce se îmbracă nepotrivit cât și cei ce neagă finalitatea vieții au motivele lor: temeri, nesiguranță, neîncredere, etc.

Orice formă de negare a realității prezente este o irosire a experienței de a fi viu și o canalizare greșită a sentimentelor. Când suntem copii, vrem să devenim adulți. În ochii copiilor, adultul are răspuns la toate întrebările și poate să facă orice dorește. Cei mici nu greșesc, au perfectă dreptate, doar că atunci când cresc și ajung la vârsta adultă, ei ori refuză să se maturizeze, ori nu știu cum sau pur și simplu nu văd rostul. Au deja în minte

suficiente șabloane de gândire, doctrine și dogme ca să trăiască cu iluzia maturității. Cu câteva minciuni rezolvă și iluzia cunoașterii și pe cea a libertății. De ce să aleagă cineva o astfel de conduită? Pare illogic, de asemenea pare rețeta perfectă pentru eșec.

Maturitatea, pe de altă parte, înseamnă doar acceptarea realității - înseamnă să accepți că nu ai răspuns la toate întrebările și că ai limite. Este simplu, dar greu de realizat. Totuși, oamenii trăiesc, evoluează. Ce mai, este bine! Aș zice că sunt norocoși, chiar foarte norocoși, lucru care mă face uneori să cred că ateii nu au dreptate. Până la urmă, și ei cred ceva, tot religie pare a fi și ateismul. Dacă am extrage din toate culturile, religiile, credințele și filosofiele lumii o esență sau o idee comună ar fi că iubirea, compasiunea și aprecierea față de ceilalți oameni, animale și tot ce reprezintă natura înconjurătoare, față de tot ce simțim și percepem, ne-ar induce starea de fericire, pace, lumină, raiul pe pământ. Asta înseamnă că acele sentimente sunt în noi toți, indiferent de locul unde ne-am născut, dar sunt scoase la suprafață prin filtrul educației pe care am primit-o. Educația este doar o poveste inventată, cu câteva adevăruri inserate, pe care noi o luăm foarte în serios.

Dacă toate curențele converg către aceeași idee, indiferent cât de diferite ar fi în ansamblul lor, mi se pare că cel mai simplu ar fi să renunțăm la tot restul și să ne unim toți sub aceleași valori pe care, într-o formă sau alta, le avem oricum. Pare utopie ce zicea John Lennon în melodia „Imagine”, totuși, bănuiesc că dacă ar exista deja o astfel de lume, majoritatea oamenilor ar vrea să emigreze acolo. Din păcate, nu poate exista decât cu un vot unanim. Dar e frumos că există chiar și într-un cântec, ca idee. După cum se știe, ceea ce a materializat omul, înainte de toate, a fost idee, așa că poate într-o zi...

În teorie, este simplu, ziceam mai devreme: iubirea, compasiunea și aprecierea. În realitate, noi, oamenii, simțim o grămadă de alte sentimente, iar pe cele de mai sus le simțim, dar nu în starea lor pură, ci amestecate cu

posesivitate, aroganță și nesiguranță. Povestea educației ne aduce frică. Ea este o formă de imaginație. Nu este ceva real, este o închipuire, dar cu toate astea, are puteri uriașe asupra noastră fiind responsabilă de sentimentele negative pe care le simțim. Realitatea noastră constă în ceea ce percepem cu cele cinci simțuri. În decursul vieții, prin intermediul celor cinci simțuri, vor intra date adevărate și false. Cele false pot fi de la iluzii optice până la minciuni auzite de la alte persoane, iar adevărate sunt de la obiecte pe care le vezi până la adevăruri științific dovedite. Nu știu dacă exemplele de mai sus sunt chiar cele mai bune, dar un lucru este sigur – nu te poți baza pe ceea ce știi ca fiind 100% adevărat și totuși sunt puțini oamenii care acceptă cu adevărat în fața altora și a lor înșiși acest lucru. Nu știu de unde vine presiunea asta de a fi convins că ceea ce știi este adevărat. Se pare că mintea omului are nevoie să creadă 100% ca să poată acționa. Această nevoie de credință, ba chiar de certitudine până la urmă, a fost și încă mai este exploatată de diverse grupuri de putere oferindu-le oamenilor informații acolo unde încă nu sunt.

Ei au nevoie de validare pentru a funcționa, astfel acceptă să se mintă și să fie mințiți grav. Există un grad de indulgență copleșitor față de acele grupuri de putere. Oamenii se mint, pentru că mintea are nevoie să aibă sens ca să poată acționa.

Pe de altă parte, să suspenzi gândirea logică cu desăvârșire doar ca să servești o cauză care știi din start că te minte, pentru că îți oferă completarea acelor goluri de cunoaștere, este doar lene mentală alimentată de spiritul de turmă. Este mai periculos să te opui grupului tău social decât să gândești. Acesta este și motivul pentru care mulți gândesc, puțini vorbesc sau acționează, dar fără acei puțini, civilizația nu ar evolua.

Un exemplu bine cunoscut este cel al lui Galileo Galilei care a susținut că Pământul se învâрте în jurul Soarelui. Pentru această afirmație a fost judecat și condamnat de către biserică. În 1992, biserica și-a cerut

scuze pentru procesul judecat greșit în 1633. Pare ireal câtă ipocrizie. Ce se susține a fi cuvântul lui Dumnezeu (Creatorul, care se presupune că știe ce a făcut, nu?) s-a dovedit a fi fals în atâtea situații încât este rușinos. Dacă era vorba de orice altă organizație, era demult fără membrii susținători, dar biserica este în plină expansiune. Momentan sunt peste 2,3 miliarde de creștini în lume - la o populație de peste 7 miliarde.

În concluzie, nu știm tot, iar ce nu știm, ne spune biserica. Pe măsură ce descoperim lumea REALĂ, biserica se dezmințe, iar noi ne prefacem că s-au exprimat „metaforic” și continuăm să credem restul minciunilor pe care încă nu le cunoaștem. La un anumit nivel, biserica prin religie face o treabă bună completând acele goluri de cunoaștere cu niște povești care te ajută să continui și să nu ajungi la disperare înțelegând că ești adult și nu mai ai părinții care să te îndrume, iar totul depinde de tine acum. Dar poveștile sunt inventate de niște oameni care, în schimbul curajului de a pune niște informații în golurile de cunoaștere ale omenirii, cer putere asupra ta, iar dacă te gândești puțin, este prețul corect pentru liniștea și fericirea ta. Problema este că nu funcționează, tocmai pentru că nu este real. Probabil alternativa acceptării realității, faptul că ceea ce știi este doar parțial adevărat, este înfricoșătoare. Dar să trăiești cu informații contradictorii bănuiesc că este chinuitor.

Considerăm, în general, conștiința de sine un lucru bun. Hai să vedem ce este de fapt și în ce situații apare. Dacă ai o mașină și merge bine, te bucuri de ea în fiecare zi fără să te gândești cum funcționează. Până când se defectează o piesă și mașina nu mai merge. Când mașina devine nefuncțională te duci să afli de ce nu mai merge. Acum vrei să știi cum funcționează, dar mai degrabă, te interesează ce anume o face să nu funcționeze și afli care este piesa defectă. Ai devenit conștient, într-o mică măsură, de funcționarea mașinii tale și, mai cu seamă, de ceea ce creează „suferința”. Vrei să înțelegi doar atât cât să nu mai existe o problemă. Conștiința s-a trezit, deci, în

urma apariției unei probleme și se concentrează pe zona defectă. Nu vrei ca mecanicul să-ți povestească cât de minunat funcționează motorul și ce procese fizice și chimice se petrec acolo atât timp cât mașina ta are o problemă la partea electrică, iar motorul merge impecabil. Conștiința s-a trezit ca să rezolve o problemă și nimic mai mult. Noi vrem să credem că suntem ființe conștiente, iar aceasta ne face să avem o sete de cunoaștere care se extinde către tot ce ne înconjoară. În realitate, vrem să știm doar de ce ne doare așa de tare viața asta. Vrem să știm doar unde este defectul ca să-l remediem și să putem continua viața în inconștiență.

Așa cum nu ne întrebăm și nu ne facem griji despre inima care bate în piept mereu, fie ca o observăm sau nu, așa cum nu stăm cu gândul la soarele care răsare mereu și mereu și la totalitatea complexă din interiorul și din jurul nostru, tot așa conștiința noastră se canalizează către ceea ce considerăm ca fiind ceva rău. Tendința este să observe ceea ce e rău, dar totul are două fețe și nu poate exista bine fără rău. Teama că răul poate învinge este ridicolă. Acesta este pasul următor al extinderii conștiinței. Înțelegerea acestui lucru ar anihila suferința datorată trezirii conștiinței de sine – practic este o extindere a conștiinței către bine. Aceasta este direcția evoluției. Înțelegerea realității nu ne-ar întoarce la starea în care sunt animalele, care nu suferă din acest motiv, neavând capacitatea de a fi conștiente că există, ci ar începe o nouă mare etapă, cea post-conștiință, în care am avea toate avantajele conștiinței, fără suferința creată de această trezire. Pentru aceasta este nevoie să poți asculta mecanicul spunând „și cât de minunat funcționează motorul, și ce procese fizice și chimice se petrec acolo”.

Capitolul 2

Evoluția

Mamiferele, cele mai evolute creaturi, depind foarte mult de mamă, ce ar putea părea o involuție, deoarece

acest lucru face supraviețuirea mai dificilă. Fără laptele matern, puii nu pot supraviețui, iar procesul de alăptare creează legături emoționale între mamă și pui. Astfel, au dezvoltat empatia, care aparent nu ține de supraviețuire, cel puțin nu în forma ei brută. Când ne gândim la supraviețuire am putea crede că sunt necesare doar instinctele criminale. Deci, direcția evoluției nu ține doar de supraviețuire, astfel natura a creat acest „handicap” ca să ne continuăm drumul evoluției. Iubirea se manifestă doar la mamifere. Sunt singurele care dau semne ce ar putea fi considerate iubire.

Putem să ghicim oare următorul pas?

În viziunea mea, următorul pas ar putea fi extinderea sentimentului de empatie și iubire dincolo de proprii pui. Empatia presupune capacitatea de a întrerupe, pentru moment măcar, identificarea doar cu propriul ego.

Îndrăgostirea de partener sau copil este supraviețuire. Să nu o confundăm cu iubirea absolută care vine din identificarea cu universul. Suntem programați de natură să fim atrași de anumite persoane de sex opus pentru procreare, iar apoi ne iubim copii tot datorită programării. Înțelegerea acestui lucru nu slăbește absolut deloc intensitatea sentimentelor. Din punctul meu de vedere, unul dintre miracolele vieții și ale minții este că realitatea și adevărul nu slăbesc niciodată iubirea, în schimb omoară fricile. Această îndrăgostire are rolul de a ne învăța capacitatea de extindere a eului. Când ai un partener de viață față de care ai sentimentul de îndrăgostire, se extinde sentimentul de grijă, apare sentimentul de posesiune (ca efect negativ - gelozia) față de aceea persoană, pronumele „eu” se transformă în „noi” și așa ai făcut un prim pas în extinderea eului. Aceasta este lecția spirituală a unei îndrăgostiri, care a fost mijlocită de natură. Dacă ți-a plăcut, continuă! Direcția este tot universul. Cu cât vei învăța să înglobezi în propria identificare mai mult, cu atât satisfacția și împlinirea vor fi mai mari. Tot ce acum simți ca fiind extern ție, apare ca și dușman pentru mintea ta. Nu lupta cu dușmanii imaginari

ai minții, înglobează-i în tine! Este valabil chiar și pentru sentimentele tale pe care nu vrei să le accepți crezând că nu sunt bune.

Într-un fel, scopul final al marilor imperii a fost pacea. Toți voiau să cucerească lumea, iar odată cucerită lumea, nu mai existau dușmani cu care să se mai războiască. Este abordarea prin control a aceluiași scop.

Tendința continuă și în zilele noastre, doar că metodele de cucerire sunt mai puțin sângeroase, dar la fel de agresive. Atât timp cât dorința de control va fi motorul globalizării, aceasta va fi un eșec, așa cum au fost toate încercările de până acum. Impunerea unui stil de viață evoluat este imposibilă.

Evoluția are nevoie și de generațiile intermediare, pentru că ele înțeleg fiecare parte a situației și pot să ajute la tranziție. Un salt evolutiv brusc, în care nu există persoane care să înțeleagă ambele părți, poate duce doar la coliziune și la ruperea procesului evolutiv.

În acest proces evolutiv există un vârf de lance, un corp și o coadă. Vârful de lance reprezintă o mică parte a populației care a atins nivele ridicate de evoluție, urmată de marea parte a lumii – corpul, acolo unde evoluția se întâmplă mai încet, dar cu impactul cel mai mare, urmată de coadă – unde găsim o altă mică parte a populației trăgând și încercând să oprească procesul evoluției.

Cum s-a transformat omul în procesul său evolutiv? A dobândit un creier mai mare și a scăpat de coadă. Acum să vedem dacă se va întâmpla acest lucru și la nivel de populație.

Lăsând gluma la o parte, asistăm la o îmbunătățire permanentă a vieții omului, lucru pe care avem tendința să-l neglijăm. Puțină recunoștință pentru viața ta de acum clădită pe dificultățile generațiilor anterioare, nu strică.

Orice formă de evoluție are plafonul ei. Minteă umană ne-a ridicat deasupra tuturor viețuitoarelor și începem să fim în pericol tot datorită ei. Următorul pas elegant al minții ar fi să facă un pic de loc și să mai dea drumul controlului, din când în când, pentru a vedem ce

alte orizonturi se deschid.

Tratăm evoluția de parcă ar fi un fenomen normal. La nivelul cosmosului observat, după „Big Bang”, care a fost ca o mare explozie, se continuă procesul de dispersare al materiei. Stelele, planetele și toate celelalte se îndepărtează una de alta, așadar explozia continuă. Aș zice că direcția evoluției universului este una de împrăștiere, pe când pe Pământ este de unire. Viața asta face: se unește și crește. Mi se pare că nu urmează aceeași direcție cu restul universului din care face parte. Pentru ca viața să existe pe Pământ au apărut nenumărate coincidențe, după cum le numesc cercetătorii. Pot să cred asta. Deși, când mi se aliniază trei coincidențe pozitive în viața mea cotidiană, zic că am avut foarte mult noroc. Dar îmi explică cineva de ce direcția asta inversă? De ce? Când Universul conține aceleași elemente chimice (hidrogen, oxigen etc) și în aceleași proporții ca pe Pământ, doar aici este viață. E ca și cum un copil ia o cutie de cărămizi de jucărie și le aruncă pe jos în toată camera, iar apoi se duce într-un loc și construiește ceva doar cu câteva dintre ele.

Este posibil să fi pornit de la o premiză falsă așa că am ajuns și eu la Dumnezeu. Astea ne sunt limitările: când nu reușim să înțelegem ceva, explicația este mereu una spirituală. Ce ne-am face fără spiritualitate? Ne salvează și ne întreține pofta de viață.

Capitolul 3

Uniunea cu tot

Observați că omul este pentru planeta vie ca o celulă a corpului uman. Fiecare celulă a corpului uman moare și este înlocuită de mai multe ori, astfel corpul nostru este realmente mereu altul, dar conștiința noastră, ceea ce noi numim „eu”, rămâne, continuă, evoluează pe toată perioada vieții omului. Introducem în corp zilnic aer, apă, mâncare și altele, apoi eliminăm diverse reziduuri, iar conștiința noastră rămâne aceeași. Primim sentimente și gânduri, oferim sentimente și gânduri. Depindem atât de

mult de tot ce ne înconjoară și totuși ne vedem ca fiind separați.

Imaginați-vă un recipient în care curge un fir de nisip pe sus și un alt fir de nisip în jos ca la o clepsidră. Acest recipient este alimentat mereu pe sus și pierde mereu pe jos, astfel încât volumul de nisip din el rămâne mereu constant. Acest recipient poate „să afirme” că este separat de tot restul? Are sens să se perceapă ca fiind separat tot restul? Ei bine, tânăra conștiință a omului poate. Nu numai că poate, dar mai are dorința și de a nu dispărea. Într-o zi nisipul se va goli din acest recipient și va continua să curgă în altele. Nisipul curge etern. Una dintre legile fizicii spune că energia nu se poate crea și nu se poate distruge, ea se transformă. Acesta este punctul cel mai apropiat între credința în Dumnezeu și știință. Pe Pământ se întâmplă aceleași fenomene doar la o altă scară. În fiecare moment mor și se nasc o multitudine de ființe vii, printre care și oameni, iar planeta continuă să trăiască și să se dezvolte cu mai multe și mai evolute forme de viață.

Sunt oameni care prin meditație, ingerând diverse substanțe sau prin alte metode au spus că și-au extins conștiința. Tuturor le-a fost greu să descrie în cuvinte ceea ce au perceput, dar trăirile lor au multe lucruri în comun. Sentiment de uniune cu natura și cu totul din jur, pace, serenitate, iubire și alte senzații care par a fi prezente în alte dimensiuni din jurul nostru, dar imperceptibile la nivelul conștiinței minții noastre. De-a lungul scurtei noastre istorii pe Pământ, oamenii au avut mereu diverse sentimente inexplicabile pe care le-au atribuit unor forțe supranaturale. Pe măsură ce unele fenomene supranaturale la un moment dat în istorie au ajuns a fi explicate cu ajutorul minții umane (aceasta evoluând) s-au transformat în fenomene naturale.

Să admiți că există miracole presupune că accepți legile fizicii, adică știința. Un miracol este ceva ce nu respectă acele legi. Nivelul tău de acceptare și înțelegere al științei există, dar este limitat până în punctul în care afirmi: „asta este un miracol”, iar asta te face să crezi că

ești credincios. De fapt nu ai o explicație logică pe care o poți atribui fenomenului respectiv. Astfel, ceva ce pentru unii este miracol, pentru alții este ceva natural și normal, diferă doar nivelul de înțelegere al fiecăruia. Deci, nu există miracole, ci doar fenomene pe care încă nu le-am înțeles, dar pentru un limbaj unanim acceptat le vom numi: „miracole”. Astfel, încet, încet lăsăm de o parte superstiții, frici și credințe eronate, înlocuindu-le cu înțelegere și cunoaștere. Acest proces este în plină desfășurare și continuă să schimbe conștiințele oamenilor.

Suntem conectați la planetă și la tot universul în multe feluri, unele ne sunt deja evidente, altele urmează să le descoperim, dar este clar că iluzia separării începe să se dizolve. Odată observat acest lucru, putem slăbi senzația de separare și să începem să ne scoatem din centrul importanței în care ne-am așezat ca să putem trata și ceea ce ne înconjoară cu aceeași grijă. Fiecare dintre noi vom rămâne mereu centrul universului ca și observator pentru că percepția simțurilor noastre doar asta poate oferi. Totuși, dacă reușim să înțelegem această legătură pe care o avem cu tot ce ne înconjoară și că cele cinci simțuri ne pot oferi o percepție limitată a lumii înconjurătoare, este evident că pentru extinderea conștiinței va fi nevoie de alte forme de percepție.

Condiția noastră umană necesită percepție pentru a integra informația. Înțelegerea prin deducție logică este acceptată, poate de multe ori doar tolerată, dar pentru ca ceva să schimbe atitudine și fel de a simți este nevoie de percepție. Știm de câteva sute de ani deja că Pământul se rotește în jurul axei sale și că, astfel, locul de pe Pământ în care te afli primește lumină solară sau nu. Totuși, spui că Soarele răsare și percepția ta a rămas că se ridică și coboară pe cer. Aștepti să apară soarele dimineața și nu te gândești vreo clipă că abia aștepti ca Pământul să ajungă cu tine în dreptul Soarelui. Deși înțelegerea fenomenului există de secole, percepția prin intermediul celor cinci simțuri continuă să ne mențină în limitele ei.

Capitolul 4

EGO

Ego sau eul minții este identitatea pe care ți-o asumi, fiind construită de mintea ta și de alte minți. Pentru o exprimare mai ușoară, pe tot parcursul cărții mă voi referi la minte ca fiind partea conștientă și responsabilă de acțiunile voluntare.

Ego-ul se vede separat chiar și de corpul tău, de acolo vine și senzația că exiști în spatele ochilor într-un corp. Te vezi în corpul tău ca un pasager într-un vehicul. În momentul morții, corpul se transformă, se reintegrează în însăși natura din care a fost construit și care l-a hrănit pe tot timpul existenței sale. Ego-ul, în schimb, dispare: el fiind doar o identitate imaginară. Frica de moarte este, prin urmare, un produs al minții, fiindcă ea este de fapt singura care moare. Conștiința de sine este, de fapt, conștiința minții: doar ea se vede separată de tot restul. Viața ta, în forma aceasta, este doar o experiență.

Experimentează! Învăță! Simți! Tot ce te oprește este doar o identitate imaginară care încearcă cu disperare să te sperie. Mintea este fantastică: folosește-o, dar nu-ți lua toată identitatea doar din ea – ești mult mai mult.

Simți nevoia de conectare și încerci mereu s-o faci cu mijloacele minții care, paradoxal, este cea care se vede separată de tot restul cu o identitate proprie. Este un conflict care nu are rezolvare în acest fel. Nevoia ta de conectare apare tocmai pentru că mintea îți spune că ești separat de tot restul. Mintea și-a construit propriul „eu” și încearcă din răspuțeri să-l păstreze. Ego-ul este imaginar: trăiește doar în mintea ta și în alte minți. Este o poveste pe care mintea ta o tot spune în încercarea disperată de a te acapara pe de-a-întregul. Te convinge că toată identitatea ta se trage din ea. Simți că ești mai mult de atât, dar nu poți înțelege, cuantifica și verbaliza asta. Este normal să nu poți accesa informația asta cu mijloacele minții. Religia a încercat să explice experiența spirituală prin diferite povești care cu timpul s-au dovedit a fi false sau incomplete, lucru care a dus la pierderea credibilității.

Vorbele sunt atributul minții. Dacă poți explica în

cuvinte experiența spirituală, înseamnă că mai ai de căutat. În această situație nevoia de conectare a rămas liberă și caută diverse forme de împlinire. Astfel, cauți conectare cu mintea, iar asta e ca și cum ai încerca să prinzi un infractor apelând la însuși cel căutat.

Momentele în care te simți conectat îți fac plăcere. Așa că plăcerea se transforma în ținta ta. La nivelul corpului uniunea prin sex cu o altă persoană este cea mai apropiată formă de împlinire și care se termină imediat ce conectarea se întrerupe. Corpul se simte bine când respiri, mănânci și elimini reziduuri: toate astea sunt legături pe care corpul tău le are cu mediul exterior. Corpul însă este doar o parte din tine. În realitate interdependența și apartenența noastră la planetă și la universul cunoscut este evidentă. Nevoia de conectare este normală tocmai pentru că ești conectat. Tot ce ai de făcut este doar să înțelegi că mintea te vede și te vrea separat. Slăbește-i puterea și o să simți conexiunea dincolo de înțelegere.

Ce simți este real, iar ce gândești este imaginar. Trăiești cu convingerea că ceea ce gândești este real și că ceea ce simți e doar așa - o senzație de moment. Mintea care încearcă să dețină controlul absolut îți spune această mare minciună, poate că este cea mai mare. Atunci când te simți trist, vezi în jurul tău motive de tristețe, când ești vesel, te amuză toate aspectele vieții pe care poate altă dată le vedeai grave. Exemplele pot continua.

Alergi după siguranță, bani și alte țeluri create de gândurile care ți-au fost puse în cap de când te-ai născut și totuși te simți bine în cu totul alte circumstanțe. Ceea ce simți îți determină atât de puternic starea încât atunci când sentimentul este puternic suspenzi logica. Reacționezi la cum te face cineva să te simți și nu la cât de inteligent vorbește. Ba chiar, atunci când este prea inteligent, poate enerva sau oricum nu atrage. Cu cât se comportă cineva mai logic, cu atât mai antipatic devine.

Reclamele care încearcă să-ți intre în minte și să te convingă să faci ce vor ele, nu apelează niciodată la logică. Îți vând o poveste în care dacă folosești produsul lor te vei

simți într-un fel. N-o să vezi la reclame o descriere tehnică a produsului, ci o să-ți transmită o stare care, de cele mai multe ori, nu are nicio legătură cu produsul în sine. Îți plac poveștile fantastice, pentru că îți dau o stare anume. Când te duci să vezi un film cu supereroi, știi că nu este documentar și totuși când ieși din sală ai așa o senzație de putere mai mare ca de obicei. Vrei să simți chiar dacă știi că nu este real, dar cu toate acestea, te crezi o ființă rațională și crezi că iei deciziile logic. Este normal să urmărești stări plăcute, dar fii conștient de asta. Înțelege că ceea ce cauți tu nu este ceva logic și că apelând la inteligența minții, nu o vei obține. Minte te poate duce cel mult către niște înlocuitori superficiali și care, în cele din urmă, îți vor crea mai multă suferință decât bucurie sau plăcere.

Minte este ca un robot fără emoții programat să facă anumite sarcini. Are o dorință permanentă de a reuși a fi primul, cel mai bun și nu are limite când primește o sarcină clară. Este curioasă, vrea să înțeleagă și să învețe. Ea folosește comunicarea verbală în interiorul cât și în exteriorul ei. Logica minții este una limitată la acest tip de comunicare și analiză. Își ia informațiile prin cele cinci simțuri și le filtrează mereu prin informațiile deja acumulate. Așa că, odată cu trecerea timpului, tot ce intră în minte este distorsionat de șabloanele pe care și le-a construit din momentul acumulării de informații, mai exact din copilărie. De aceea este dificil să înveți ceva nou, fiindcă încerci să înțelegi noutatea prin prisma a ceea ce știi deja. De cele mai multe ori este bine că ai memorie și că faci analiza astfel, dar sunt și situații în care ceea ce știi te împiedică să înțelegi și să accepți lucruri noi. Când apar astfel de conflicte, este bine să fii conștient de condiția minții tale și să dai o șansă și altor puncte de vedere să se integreze în modul tău de viziune asupra vieții.

Uneori gândurile formate în urma acumulării de informații în *minte* intră în conflict cu *simțirea* și cu *corpul*, iar asta se manifestă prin stări emoționale neplăcute și boli. Este nevoie de o aliniere sau de un

consens al celor trei, dar aceasta se poate realiza doar printr-o analiză separată a lor. O mutare a conștiinței sau a atenției către aceste aspecte poate duce la însărcinarea minții în direcția dorită. Ea este un instrument, un câine fidel, dar nu ești tu. Marele eu se ia din altele. Minte te poate servi sau poate să te facă să suferi. Ghideaz-o tu, nu o lăsa pe ea să te domine și să te chinuie. Sufletul și corpul îți vorbesc mereu, iar tu poți să asculți. Eliberează-te de limitele celor cinci simțuri. Permite-ți să simți și altceva.

Dacă poți să te minți înseamnă că poți să reprogramezi mintea în așa fel în care te servește. Este un servitor bun, o unealtă.

Reușita îți mângâie orgoliul, iar când primești ceva fără luptă, nu te bucuri. Până nu înveți să te abandonezi, nu o să poți să te bucuri cu adevărat. Cu toate astea, bucuria unei reușite este așa de scurtă încât de multe ori pare să nu fi meritat efortul. Totuși, nu renunți, pentru că satisfacția o ai pe drumul spre reușită. Dacă ești atent, ea este cea care îți dă direcție și sens moment de moment, iar finalul în care ajungi la premiu este și el tot doar un alt moment. Problema este că înzestrezi acel moment final cu prea multă valoare și minimizezi importanța fiecărui pas către țel. Totuși, bucuria pe care o ai dacă reușești să te abandonezi, adică fără să vrei să controlezi situația, este una mult mai mare. Pentru asta este nevoie de atenție și capacitatea de a avea recunoștință față de altcineva și față de viață. Această satisfacție vine din altă zonă decât cea a minții, iar acest lucru presupune încredere. Realizările tale în care depui efort și planificare sunt însoțite de temeri, ceea ce face ca, în momentul obținerii scopului, ele să rămână ancorate în frici. Există cel puțin frica de a nu pierde rezultatele dacă nu cumva mai au atașate și alte frici. Atunci când altcineva sau viața îți oferă bucurii și reușești să le faci loc prin acceptare și detașare, nu există frici și nici atașamente. Pur și simplu te mulțumesc și te satisfac. Deși pare simplu, nu este deloc așa. Ai tendința să te implicii sau să te atașezi. Vei observa că, odată detașat de control, acele daruri ale vieții vin firesc și simplu, ceea

ce îți conferă o stare bună în plus. Să primești trebuie să înveți.

Egoismul este trăsătura minții care se vede separată de tot ceea ce o înconjoară. Este o trăsătură, cu care dacă te împaci, ajută la acceptarea realității naturii tale. Minteaa este o parte a ta, iar negând ceea ce este și cum este, crezi doar conflicte interne. Egoismul nu este rău sau bun, ci doar firesc pentru o entitate care a creat o graniță, iar acum tot ce este înafara ei devine dușman, așa că este firească protejarea. Generozitatea și bucuria de a oferi sunt tot o formă de egoism. Sunt cealaltă parte a monedei. Satisfacția de a oferi vine tot din mintea care se vede separată de restul. Doar o entitate diferită poate oferi altora ceva, poate crede că lasă de la ea sau chiar dă ceva.

Diferența față de acțiunile recunoscute ca fiind egoiste constă în faptul că tratezi ce este în exteriorul tău, fără frică, adică cu iubire. Fericirea și sentimentul plăcut, atunci când oferi, vin din faptul că în acele momente frica ta este scăzută și face loc iubirii să se manifeste. Chiar și în a oferi există diferite nivele, iar ele depind, bineînțeles, de măsura în care ești lipsit de frici și rezultatul stării tale de bine este proporțional. Când oferi, iar aici nu mă refer la lucruri materiale neapărat, ci la tot ceea ce poți oferi: gesturi, gânduri, timp, atenție și așa mai departe, dacă te simți în siguranță, atunci bucuria ta va fi mică. Cu cât simți că pierzi mai mult când oferi și cu cât riscurile la care crezi că te expui cresc, cu cât abandonul tău este mai mare, cu atât vei simți mai mult bucuria de a oferi. Dacă ai tot ce vrei și chiar mai mult, oferind din acel mai mult, nu poți să simți mare lucru, fiindcă în momentul în care ai oferit nu ai renunțat la frici. Cheia constă în renunțarea la frici și nu contează cât și ce dai. Este renunțarea la atașamente și la orgoliu ceea ce te face fericit, nu altceva. La egoism nu poți renunța, pentru că el este un efect al unui ego puternic. Slăbirea egoului, prin înțelegerea faptului că este o identitate imaginară a minții și că este o parte din tine, dar nu este totul, îți va permite accesarea altor informații și sentimente.

Cei care știu să primească și să se bucure sunt cu adevărat fericiți. Să primești fără să te simți dator presupune să fi renunțat la orgoliu și la atașamente. Ți place mai mult să câștigi decât să primești, preferi să fie meritul tău în realizarea obiectivelor, fie că muncești, furi, minți sau orice faci. Asta tot egoism este și face parte din natura ta, de asta este lăudată și considerată meritorie această atitudine de către societate, formată din oameni cu aceeași natură. Este un spectru foarte mic cel al lucrurilor pe care mințile consideră că le controlează și care constituie valori pentru care simți atașament și orgoliu. Astfel, se observă absurdul comportamentului egocentric.

Dacă primești o prăjitură de la cineva, te simți recunoscător, poate și dator față de acea persoană, dar în timp ce mănânci prăjitura, respiri aer. Te simți cumva recunoscător și dator pentru asta? De ce nu? Mi se pare mult mai valoros aerul. Când primești un fruct ești oare recunoscător pentru soare? Cine stabilește valorile pentru care orgoliul și atașamentele merită puse în mișcare? Atunci când înțelegi că primești atât de multe de la viață și accepți că nu este meritul tău în obținerea lor, vei putea să primești fără să te simți dator și poate, cine știe, vei începe încet, încet să nu te mai vezi separat de natura înconjurătoare, moment în care vei înceta și ostilitățile cu ea. Nu o să te mai simți singur și izolat niciodată când vei ști că în corpul tău trăiesc milioane de microbi, bacterii, viruși – și alte forme de viață.

Lăsând gluma deoparte, mintea are un rol important în viața ta – nu vorbesc aici de renunțarea la ego și la nivelul de evoluție fantastic la care a ajuns mintea umană, ci încerc să arăt limitările minții și te încurajez să folosești mintea cu mai multă deschidere, ieșind din canoane sau șabloane mentale.

Provoacă-ți mintea, joacă-te cu ea și nu o lua prea în serios. Vei constata că nu este ceea ce credeai, adică tu. Este o parte din tine, are exact atâta putere câtă îi dai și nu poate să facă nimic fără tine. De aceea, încearcă mereu să te sperie și să te facă să crezi că „ea” este „tu”.

Înțelegând cine este ego-ul, nu înseamnă că dispăre sau că din acel moment îți pierzi identitatea minții. Toate valorile tale înțelese prin ego, toate conflictele pe care le ai cu alte ego-uri și toate chinurile la care te supune această identitate a ta vor rămâne. Vei ști să funcționezi în continuare în această lume cunoscută de mintea ta. Ego-ul tău, care citește acum, poate să stea liniștit. Ce se poate întâmpla este să tratezi tot ce este izvorât din ego cu mai puțină seriozitate și cu o ușoară detașare, ceea ce îți va permite o extindere a conștiinței tale dincolo de cele cinci simțuri și de minte. Poți să-ți extinzi eul, fără să-ți omori ego-ul. Toate conflictele tale cu alte ego-uri vor fi asemănătoare unui conflict de joc video, mai degrabă, nu ceva grav, serios și important. Bineînțeles că și suferința creată va fi și ea mult mai puțin gravă. Ego-ul, văzându-se separat de restul, a dezvoltat în mod normal două calități fundamentale care stau la baza suferinței omului: orgoliul și atașamentul.

Orice separare naște aceste două trăsături și este firesc, pentru că în momentul în care te vezi separat, tinzi să vezi restul ca fiind ostil și simți nevoia să te aperi.

Dacă „a dori” este plăcut, atunci când apare orgoliul, verbul se transformă în „a vrea”, ceea ce nu lasă loc pentru eșec și aduce suferință. Iar când apare atașamentul, verbul se transformă în „a trebui” și atunci coboară iadul pe pământ.

Orgoliul apare pentru o conturare mai bună a identității formate și pentru încrederea că este superior altora, astfel încât să scadă fricile apărute odată cu separarea și nașterea de dușmani. Orgoliul are nevoie de alte orgolii ca să existe, dacă nu întâlnește alte identități care să-i răspundă ostilităților, dispăre. Tot așa cum se și întărește într-un mediu ostil. Orgoliul se formează în jurul oricărei entități, nu neapărat în jurul unei persoane. Dacă observi, planeta pe care trăiești este împărțită în multe identități față de care tu crezi că aparții sau nu. Aparții unei rase umane, unei țări, poate chiar unei regiuni a unei țări, unei localități, poate simți apartenență față de o

echipă sportivă, un partid politic, un grup de artă, o familie, poate simți că aparții mai mult dintr-o parte a familiei etc. Orice sentiment de apartenență naște o graniță, deci o identitate, deci un orgoliu și are nevoie de alte grupuri care să se vadă și ele tot așa separate ca să poată exista conflict. Fără conflict, orgoliul se dizolvă.

Imaginați-vă o echipă de fotbal care ar întâlni alte echipe fără orgoliu și care nu ar dori să învingă. Toate celelalte echipe i-ar lăsa să câștige și nu și-ar dori să se facă un clasament, s-ar simți toți egali. Ar dispărea conflictul, ar dispărea și echipele, ar dispărea chiar și jocul. Jocurile sportive au apărut tocmai pentru a satisface nevoia de luptă, dar obsesia pentru siguranță a făcut să se elimine victimele. S-a înlocuit războiul cu sportul.

Această nevoie este una care ține de orgolii și nu se compară cu lupta permanentă care se dă în natură. Natura ca să se materializeze, trăiește într-o luptă permanentă pentru supraviețuire, cel puțin așa am înțeles-o noi prin mințile noastre cu identități separate. Dacă am privi natura ca un tot și nu ca pe milioane de lucruri separate, am înțelege că ea se hrănește pe ea însăși, crește, se dezvoltă, evoluează și o face chiar și prin tine. Natura te-a creat, a evoluat și te va consuma.

Atașamentul este o încercare de conectare la nivelul limitat al minții și are un spectru mai larg decât ai crede la prima vedere. Pentru a-l recunoște mai ușor, observă tot ce crezi că „trebuie”, așa vei ști că asta vine din atașament. Dacă orgoliul „vrea” și îi place să câștige, să se simtă superior, doar așa, fără un motiv bine conturat, când spui trebuie, nu lași loc pentru eșec, iar suferința din momentul nereușitei este foarte mare și are un caracter permanent. Chiar și când obții ceea ce îți dorești, continui să suferi pentru că la un moment dat vei putea pierde acel lucru. Nimic nu este etern, totul se degradează până la dispariție, așa că suferința este inevitabilă chiar și în cazul reușitelor.

Înțelegând că atașamentul creează suferință, ar putea părea firesc să te gândești că scăpând de

atașamente, vei pune capăt durerilor născute astfel. Ironic, dar tot ce poți să faci este să spui: „trebuie să scap de atașamente”, lucru care nu face decât să le întărească și să mai adauge unul. Există niște condiții ale faptului că ești viu, motiv pentru care trebuie: să respiri, să bei apă, să mănânci și alte nevoi fiziologice, după cum le numim, însă de acestea, mintea noastră nu se ocupă prea mult, ci mai degrabă, le acceptă ca fiind necesare pentru a fi viu, în schimb, le însumează pe toate într-un singur atașament: cel de a fi viu – „trebuie să trăiesc!”. În mod voluntar, ridici paharul de apă să-l bei, dar după ce apa trece de gât, s-a terminat orice gest voluntar, cu mâncarea la fel, respirația este singura activitate care se petrece involuntar, dar în care poți interveni cu voința și poți să modifice ritmul sau intensitatea, de aceea este și poarta către extinderea eului. Fiind la frontiera dintre voluntar și involuntar, se folosește mult în meditații sau alte activități care au ca scop înțelegerea faptului că viața se întâmplă spontan, cu sau fără voința ta, iar faptul că ești viu, trăiești și mori nu țin de mintea ta.

Atașamentul și capacitatea de a da drumul, împreună cu orgoliul și umilința sunt fețe ale aceleiași monede care nu pot exista una fără alta.

Practică opusul și vei scăpa de cealaltă parte! Ca să fie fără durere, accesează iubirea din tine, mai exact abandonul. Poți să și forțezi prin control, iar dacă împingi suficient de tare, vei simți plăcerea eliberării temporare. Această metodă este eficientă ca și o dietă în timpul căreia slăbești puțin ca apoi să ajungi la mai multe kilograme decât aveai inițial.

Accesând capacitatea de a da drumul și umilința prin intermediul iubirii, vei reuși să diminuezi senzația de atașament și orgoliul, în măsura în care reușești să te eliberezi de fricile apărute. Atunci când afirmi că te umilești sau spui că dai drumul este o acțiune venită din minte și este însoțită de frici, iar asta nu este calea iubirii pentru care nu exista conceptul de umilință și eliberare. De fapt, atunci când consideri că te umilești sau te

detășezi de ceva sau cineva este un act de curaj care, de fapt amplifică frica, chiar dacă reușește pe moment să diminueze senzația de orgoliu și atașament. De ce curajul amplifică frica? Vezi capitolul „Frica și pericolul”.

Capitolul 5

Teatrul vieții

Mintea are nevoie să-și construiască propria realitate în care să existe și încearcă să te izoleze acolo, în acea iluzie, pe care o crezi adevărată. Ca tu să experimentezi visul, este nevoie de o realitate adevărată, iar aceasta este mult mai amplă și imposibil de cuprins cu mintea. Identificarea doar cu mintea este problema. Conștiința minții este una limitată, dar cu toate acestea, ne luăm întreaga definire a eului doar din ea. Te consideri ca fiind și făcând parte doar din acest vis construit de mintea ta. Este ca și cum am vedea un iceberg și am ignora și chiar nega partea lui de sub apă. În realitate, el stă sub apă și este apă, doar o mică parte iese afară și se face văzută.

De când te naști, intri pe scena vieții în care deja fiecare joacă rolurile sale. Așa ajungi să înveți de la ceilalți ce roluri trebuie să joci și tu. Primul lucru care ți se dă este un nume, apoi încet, încet îți înveți rolurile. Mintea, pe măsură ce crești, cere singură informații despre lumea înconjurătoare și le primește de la alții care cred și ei, la rândul lor, că povestea în care sunt este realitatea. Așa ajungi să înveți părțile tale. Ți se dau valori, principii și reguli pe care le urmezi cu încredere și cu aceeași credință fermă că sunt cele corecte. Observi că cei din jurul tău reacționează pozitiv atunci când îți intri în rolul atribuit, iar asta te face să continui și să trăiești cu convingerea că este real.

Fiecare își joacă rolul și încearcă să fie cât mai convingător. Unii își iau rolul foarte în serios, alții sunt mai relaxați, dar toți au iluzia că ce se petrece pe scena vieții lor este adevărat. Când te joci cu un copil spunându-i lucruri fantastice și imaginare, adulții care asistă știu că joci un rol și că o faci pentru copil. Le este foarte clar că

ceea ce spui și faci este o joacă de-a realitatea și nicidecum real. Tot așa, când interacționezi cu diverse persoane, ai diferite abordări și atitudini în conformitate cu rolul pe care consideri că trebuie să ți-l asumi. Diferența este că acele roluri sunt considerate de ceilalți adulți ca fiind realitate. După ce o zi întreagă porți diverse măști și joci felurite roluri, știi cine ești de fapt? Știi cine sunt cei din jurul tău? Dacă toată lumea joacă diverse roluri, ce este viața ta socială? O scenă sau este reală? Când vezi un spectacol de teatru știi că nu este real și totuși reușești să-ți faci mintea să accepte, cu prea mare ușurință, povestea care se derulează în fața ta ca fiind, cumva, adevărată. Altfel cum reușește să te facă să râzi, să plângi, să te întristezi sau să te bucuri? Nu poți ignora faptul că te emoționează ceva ce știi sigur că nu este real. Emoțiile îți modifică toată senzația existenței. Te raportezi la ceea ce simți mai mult decât la orice percepți sau înțelegi. Tot ce îți dorești este să simți ceva, orice. Dacă nu simți emoții, pare că toată experiența de a fi viu este inutilă. Cred că am punctat suficient importanța emoțiilor ca să mă întorc la faptul că realitatea ta este o iluzie și cu toate astea, o iei așa de în serios. Ești așa de prins în povestea vieții tale, încât emoțiile pe care le simți, în urma evenimentelor din jurul tău, îți modifică felul în care corpul tău funcționează. Îți afectează sănătatea fizică până la punctul îmbolnăvirii și chiar al morții.

Păcăleala constă în faptul că povestea în care te-ai trezit este tot atât de reală, precum povestea unei piese de teatru. Atâta timp cât vă jucați rolul, tu și colegii de scenă, totul decurge firesc și neîntrerupt. Imaginează-ți un actor în timpul piesei să se oprească din rol și să spună: „De ce plângeți? Nu știți că e doar o poveste imaginară? Colegul meu de scenă nu are inima frântă. De fapt nici nu-i place de actrița care joacă rolul iubitei lui”.

Ce s-ar întâmpla cu cineva care ar face același lucru în viața de zi cu zi? Eu cred că, pur și simplu, l-ar crucifica, iar apoi ar transforma toată povestea în așa fel încât nimeni să nu se simtă capabil să facă ce a făcut el. Fiindcă

omul a spus niște realități incontestabile, dar noi nu vrem să ne trezim din piesa asta de teatru, găsim o metodă să apreciem ce a zis, dar să continuăm să trăim în iluzia pe care o știm ca fiind reală.

Dezvoltarea personală este doar o altă iluzie în cadrul unei iluzii. Faptul că încerci să îți îndrepti atenția către diverse gânduri și moduri de a gândi, în așa fel încât să adormi alte gânduri care te chinuie și-ți creează suferință, este tot un joc al minții. Până rămâi conectat exclusiv la minte, este imposibil să trăiești adevărata eliberare de neliniștea permanentă pe care o simți mereu și pe care încerci din răspuțeri s-o negi sau s-o uiți.

Metodele minții sunt limitate de însăși trezirea parțială a conștiinței tale. Încerci să acoperi partea superficială a iceberg-ului, cea care este afară din apă și pe care limitările tale îți permit s-o vezi, și nu înțelegi de ce ai în continuare un sentiment de neîmplinire și de gol.

De ce pare că mai este acolo dacă eu l-am acoperit cu mare grijă?

Poți să te îmbraci cu haine bune, să te aranjezi și totuși când te uiți în oglindă, nu reușești să-ți vezi frumusețea. Adevărata frumusețe este dincolo de ce poate mintea ta să decodeze. Eu nu spun să renunți la visul acesta ori la emoțiile aduse de o piesă de teatru sau la orice dimensiuni îți deschide mintea ta, doar să nu te limitezi la ea. Știu că nu vrei să te limitezi la experiența adusă doar de minte, știu că vrei mai mult, altfel nu ai citi acum și nu te-ai duce la psiholog, la preot, la guru ori la tot felul de oameni sau nu ai apela la cărți în care speri să găsești răspunsuri.

Odată acceptată această optică asupra vieții și înțeles faptul că mintea nu poate fi făcută să tacă decât în puține situații și pentru un timp limitat, ce poți face este să începi să te implici în scrierea poveștii tale. Observă că mintea ta procesează și reacționează în funcție de ce informații primește, iar setea ei permanentă de nou poate fi folosită în avantajul tău, hrănind-o cu ceea ce tu îți dorești, nu-ți rămâne decât să începi să te implici activ la scrierea

scenariului poveștii tale. Pentru asta e bine să reușești să te distanțezi de ego-ul tău și să-l privești, din afară, fără să-ți iei întreaga identitate din el. Eul minții sau ego-ul este într-adevăr o parte din tine, dar tu ești mult mai mult de atât. Mintea ta a fost alimentată de la început cu toate informațiile care i-au ieșit în cale. Ai stocat în minte tot ce au adus simțurile tale, chiar dinainte de naștere, și în plus, ai toată informația moștenită genetic, care este mult mai amplă decât îți poți imagina. Așa că scenariul tău este atât de bogat încât poate părea copleșitor și imposibil de modificat.

Însă toate metodele de dezvoltare personală se bazează pe asta. Gândește pozitiv! Concentrează-te la ce-ți dorești și imaginează-ți că ai deja! Remodelează-ți imaginea de sine într-un mod pozitiv!

Până la urmă, se reduc toate la a-ți alimenta mintea cu ceea ce tu îți dorești, astfel încât să suferi mai puțin. Motivul, pentru care metodele astea nu funcționează sau dacă reușesc ceva pot doar să modifice temporar ori prea puțin starea ta, este pentru că au nevoie de subiecți care sunt oarecum disperați și dispuși să creadă că funcționează.

Dar mintea, prin natura ei, este sceptică, de fapt în asta constă și frumusețea ei. Credința fără dovezi nu va fi niciodată acceptată de minte. De aceea cei care reușesc să-și convingă mintea de ceva, fără dovezi logice, se mint sau se lasă mințiți în așa fel încât să-și construiască o cale logică. Poți vorbi cu orice fanatic religios și vei vedea că are o poveste absolut logică în credința lui. Diferența o face scenariul lui, povestea cu care mintea lui a fost alimentată îi permite să aibă convingerile pe care le are.

Cu ce crezi că povestea ta este mai bună decât a lui? Crezi că tu nu faci acțiuni extreme? Dacă pe tine te oprește ceva să omori, să zicem, este tot povestea ta. Povestea ta îți spune că e rău, a lui spune nu numai că e bine, dar este chiar de datoria lui. Când tu crezi că este ceva de datoria ta, o faci, ba chiar te simți vinovat dacă nu acționezi. Și tu omori, ca să mănânci ori, pur și simplu, de

frică sau pentru distracție, diverse animale, plante, insecte, pești etc.

Cine îți spune că viața unui om este mai valoroasă decât a altor vietăți? Viața este construită așa. Și tu vei fi consumat la un moment dat de alte vietăți, acesta este ciclul natural, nu-l poți întrerupe și nici nu ai de ce. Faptul că ești parțial conștient de propria existență, nu înseamnă că trebuie să ai altă soartă. Ai apărut din natură și vei fi consumat de natură. Vei fi și tu mâncat, dacă nu de un animal, atunci de alte ființe vii mai mici.

Până la urmă, este totul lipsit de importanță. Tu ești cel care atașează sens poveștii tale, pentru că altfel de ce să te mai ridici din pat dimineța? Și este bine că o faci, de asta ești viu, ca să trăiești.

Înțelegerea faptului că nu există sens, nu este motiv de a renunța la viață. Dimpotrivă, este eliberator. Ai, dintr-o dată, libertate. De acum poți participa activ la viața ta, creând tu însuți sensuri, contribuind la povestea vieții tale dintr-o altă postură decât cea de participant pasiv. Poți, de acum, să te lași să suferi, să te faci fericit, să aștepti moartea liniștit, iar când reușești asta vei putea trăi viața liber, senin și împăcat.

Eliberat de capcana minții, poți accesa alte dimensiuni care îți pot da noi sensuri și poți găsi valori adevărate neimpuse pe care le vei putea urma cu seninătate și fără să te simți constrâns. Poți reuși să-ți cureți sentimentele, astfel încât să elimini aroganța din sentimentul de milă, având atunci compasiune, vei reuși să elimini atașamentul din dragoste, simțind iubire generoasă. Nu vei mai fi nevoit să respecti oamenii, pentru că te vei comporta elegant și frumos în mod firesc, iar comunismul nu va mai fi o societate ratată, ci un mod de viață. Până atunci, să începă actul al doilea în care participi la scenariul piesei.

Capitolul 6

Educația și iubirea

Schimbă povestea educației tale și îți schimbi prezentul, trecutul și viitorul!

Educația este cea care te învață să-ți fie frică și să judeci oamenii fără să-i cunoști. Educația te trimite după țeluri și miraje ale fericirii. Tot ce ți se spune și arată despre lume este doar o interpretare a celor din jurul tău. Este felul fiecăruia de a vedea lumea pe care, la rândul lui, l-a învățat de la alții și așa mai departe.

Singurul limbaj comun pe tot pământul este iubirea. Oriunde în lume, o îmbrățișare sau o mână întinsă, o mângâiere sau un sărut înseamnă același lucru.

În schimb, educația diferă de la loc la loc. Educația evoluează și ea odată cu mintea omului și cu nivelul de înțelegere al lumii. Avem acum acces la informație la un nivel fără precedent. Deschiderea pe care ne-o dă este fantastică. Posibilitatea de a înțelege diferite culturi și moduri diferite de percepție a realității m-a ajutat cel mai mult. Am putut să văd diferențe și asemănări, mi-a arătat multe alte feluri de a vedea lumea. Am văzut că există multe adevăruri ale aceluiași lucru. Interpretările pe care le dau diferiți oameni aceleași situații sunt multiple. Asta m-a învățat că interpretarea pe care o dau eu este doar una dintre ele și că este adevărul meu personal.

Când afli asta, pierzi sentimentul de siguranță, ceea ce poate părea a fi un lucru rău la prima vedere. În realitate, te eliberezi de frici și faci un pic mai mult loc iubirii. Poate ai un sentiment de destabilizare, te întrebi: „De unde îmi iau acum valorile, principiile de viață, moralitatea?”. Cu riscul că devin plictisitor, răspunsul este aceleași, din iubire. Bine, dar ce este de fapt iubirea asta de care tot vorbesc? Este sentimentul pe care îl ai față de mamă, de tată, de frați, de prieteni sau iubiți?

Acele sentimente sunt iubire, într-adevăr, dar nu în forma ei pură. Îți iubești mama, pentru că depinde viața ta de ea, ești programat să o asculți, să îți iei sentimentul de siguranță și este prima ta călăuză în această lume. Prietenii îi iubești, pentru că te ajută și te susțin și pentru că te simți bine în prezența lor. Iubiții îți oferă plăceri ale corpului și ale minții.

Toate aceste iubiri sunt condiționate. Totuși, prin ele

poți să ai acces la iubirea din tine. Ele te ajută să simți, chiar și așa, condiționat, iubirea ta către alții. Toate aceste iubiri te învață să te accepți așa cum ești, iar asta este cel mai frumos.

Existența iubirii este condiționată de existența fricii, astfel încât senzația de iubire necondiționată o poți avea doar pentru că ești parțial conștient de realitate. Dacă ar exista iubire absolută sau lipsită de orice frică, ar dispărea.

După ce te materializezi în această formă, începe și procesul de învățare. Părinții sunt primii educatori și vor rămâne cei mai importanți, urmând să fi influențat de toți oamenii și toate experiențele tale. Înveți cum să te iubești și cum să-ți fie frică. Pe câtă iubire ți se oferă, pe atât vei ști să-ți oferi, iar pe câte frici ți se arată, pe atât de frică îți va fi. În acest fel, părinții au cea mai mare influență, dar procesul de educație durează toată viața, iar asta este o altă frumusețe a vieții. Dacă pe parcursul vieții vei primi mai multă iubire, atunci vei putea și vei ști să te iubești mai mult, adică să te accepți.

Dacă la iubire este o singură direcție, cu fricile este diferit, poți să le scazi în număr și intensitate învățând despre ele sau poți să le crești. Ai iubire în tine încât poți să iubești toată planeta și mai mult. Minte ta este filtrul prin care iese lumina iubirii. Pe măsură ce primești iubire, mintea ta învață că poate să existe atâta câtă ai primit cel mai mult și mai intens, iar pe măsură ce reușești să scapi de frici mintea ta eliberată de ele va permite un pic mai mult loc iubirii. Starea de iubire îți dă acel sentiment de împlinire pe care toți îl căutam și pe care încercăm să-l obținem cu diverși înlocuitori temporari: excese în băutură, sex, mâncare și altele. Minte a inventat, de-a lungul timpului, multe forme de exces care nu necesită a fi enumerate, pot fi recunoscute ușor. Ele nu fac decât să crească capacitatea fricii de a acoperi și mai mult iubirea. Excesele în sine sunt o formă de disperare, chiar dacă ești în căutarea iubirii sau a unui scop altruist. În astfel de cazuri, apare confuzia și neînțelegerea eșecului. Se întâlnește des la părinții care își doresc cu disperare

„binele” copilului.

Înțelegerea felului în care mintea funcționează te poate ajuta la separarea și observarea ei dintr-o altă perspectivă decât până acum. Prin asta, vei reuși să te distanțezi într-o oarecare măsură și să-i slăbești capacitatea de acaparare a eului. O să fii mai conștient de faptul că mintea este doar o parte din tine.

Odată acceptată această stare, de fapt vei putea vedea și la alte persoane același lucru și îi vei putea aborda pe cei din jurul tău cu iubire chiar și atunci când ai un conflict la nivelul minților.

Mintea vrea să câștige în fața altor minți, vrea să se simtă superioară și va lupta mereu pentru supremație. Separarea de această parte a ta nu o va anihila și nu o va face să renunțe, doar îți va lăsa loc și pentru alte sentimente și pentru o altfel de relație cu cei din jurul tău. Te va ajuta să înțelegi și să simți ce voia să spună Iisus când zicea să-ți iubești aproapele.

Iubirea față de propriul tău copil este cea mai mare, pentru că în primul moment nu ai frici atașate de ea, asta dacă însăși nașterea sa nu ți-a generat deja o serie de frici. Imediat ce atașezi copilului diverse așteptări, atașezi și frici. Dacă vrei să reușească în viață, să facă un anume sport sau o anume școală, meserie sau să aibă un anume anturaj, lista poate continua, atunci ai o listă de frici care îți vor umbri iubirea. În mod paradoxal, spui că vrei binele copilului și de aceea îți dorești pentru el diverse, iar aceste gânduri „bune” îți justifică acțiuni care vin din frică și nu din iubire. Aceste acțiuni creează primele frici în acea ființă fragilă programată să te urmeze și să învețe de la tine. Datoria ta, ca părinte, este să-l ții în viață și să știe că, oricând are nevoie, se poate întoarce la tine să-și încarce bateriile. Bine, dacă alegi să-i fii alături, să-l susții, să-l ajuți când îți cere și să-l ghidezi într-un mod altruist este minunat, dar nu uita să-l menții în viață și să ai ușa deschisă permanent! Când spun să-l menții în viață, mă refer atât la corp, cât și la minte din care izvorăsc gândurile și emoțiile sale. Dacă corpul său este viu, dar îi

omori spiritul, înseamnă că ți-ai făcut datoria parțial.

Sentimentul de iubire pe care îl simți față de partenerul de viață, copil sau prieteni este în tine. Acele persoane scot la suprafață iubirea care este acolo, ascunsă sub frici. Sunt persoane în preajma cărora fricile nu se activează, rămân în stare de veghe și atunci lumina iubirii poate ieși. Astfel, ai senzația că iubești acele persoane. În momentul în care se trezesc anumite frici, raza iubirii se îngustează și ți se pare că nu mai iubești atât de mult. Sentimentul că iubești este atât de plăcut, încât încerci să potolești fricile ca să simți din nou acel sentiment cald și bun. Uneori reușești, alteori nu.

Se spune că pentru dragoste este nevoie de doi. Când partenerul te ajută să-ți îndepărtezi fricile și face ca lumina iubirii să strălucească din nou, atunci este valabilă zicala de mai sus. Dar pe cât este de frumos să depinzi de altcineva, pe atât este de riscant. Nimeni pe lumea asta nu va putea să-ți îndepărteze toate fricile. Este treaba ta să o faci. Rămâne incontestabil faptul că e mai bine și mai ușor când oamenii din jurul tău te ajută în procesul de îndepărtare al fricilor, dar și cei care îți adaugă frici au rolul lor. Fără probleme, nu ar exista rezolvări. Iubirea din tine este la fel de mare pentru toți oamenii, diferența pe care o simți față de unele persoane este dată doar de fricile care sălășluiesc în tine.

Ai frici de la cele mai simple și stupide până la cele mai justificate. Se întâmplă să spui că nu-ți place o categorie întreagă de oameni, pentru că ai auzit despre acel grup că are tendința să se comporte într-un fel pe care tu îl consideri nepotrivit. Asta, în condițiile în care nu ai cunoscut, poate, niciun om aparținând acelui grup și nici nu ai încercat tu acel comportament. Acestea sunt forme de frică impuse prin educație, care duc la segregări și implicit la conflicte. Totul este bazat pe o poveste, tu nu ai experimentat nimic.

Există și frici justificate în care integritatea ta este pusă în pericol de către o altă persoană și atunci chiar trebuie să acționezi ca să te aperi. Dacă privești agresorul

tău ca pe o persoană chinuită de propriile frici, vei acționa cu fermitate și compasiune. Este bine să te aperi de orice formă de agresiune venită de la altcineva către tine, fie că este vorba de agresiune fizică, de limbaj ori de atitudine. Înțelegând că suferința stă la baza acțiunilor sale, nu înseamnă să suporti un comportament abuziv, ci atunci când reacționezi, să continui să iubești persoana de care te aperi.

Acest gen de conflict este unul al minților și dacă înțelegi asta, poți să faci separarea, fără să fi nevoit să te lași pradă suferinței create de altcineva. Tolerarea abuzului altuia nu vine din iubire, ci este tot o formă de manifestare arogantă a minții prin care își dovedește superioritatea.

De ce te atașezi de persoane care îți creează suferință?

Lângă o astfel de persoană te simți mai bun. Eul minții se raportează la alții pentru a se satisface. Are nevoie să se simtă superior în comparație cu cei de lângă el. Se numește stimă de sine și este foarte apreciată în societatea noastră. O persoană care te face să te simți bine cu tine însuși poate fi apreciată doar de cineva care se iubește deja. Paradoxul este că până nu ți se arată cum să te iubești, nu știi, iar ca să alegi pe cineva care să te construiască și să te facă să te simți bine cu tine, e nevoie să te iubești. Iubirea aceasta de sine este simpla acceptare a prețurii propriei persoane.

Realmente, nu poți să te iubești așa separat de tot restul.

Ceea ce iubești este uniunea ta cu diverse lucruri, ființe sau chiar obiceiuri.

Când ești îndrăgostit de cineva, te simți bine în prezența persoanei respective și îți face plăcere să petreci timp cu ea. Același lucru poți să faci și cu tine dacă vrei să înveți să te iubești. Să stai în liniște și să petreci timp cu gândurile tale, de cele mai multe ori, ajunge să te înspăimânte sau nu-ți face plăcere. E ca și cum ți-ai fi antipatic. Învață să te cunoști, să te accepți, să te iubești și

vei avea mereu pe cineva pe care iubești foarte aproape de tine. Cu siguranță, mai apoi, vei putea iubi altfel și pe altcineva.

Ai putea crede că într-o societate cu multe reguli și restricții, iubirea se face mai greu simțită. Însă, iubirea este înăuntrul nostru atât de puternic, încât indiferent de constrângeri, atunci când găsește drumul spre exterior se simte cu atât mai tare, cu cât constrângerile sunt mai mari. Așa că oriunde te naști și trăiești, ai aceleași șanse la accesarea iubirii din tine. Dacă ești bulversat în viață și nu știi ce să faci sau ce decizii să iei, pur și simplu accesează iubirea și lasă fricile deoparte. La final, vei trăi fără regrete legat de ce ai decis, chiar dacă în momentul luării deciziei pare greșit sau nebunesc. Tu trăiești cu tine 24 de ore pe zi până la sfârșitul acestei vieți, iar ca să poți fi împăcat cu tine, alege iubirea, chiar dacă pierzi bani, poziții, lucruri sau chiar oameni. Oamenii te vor urma și vor vrea să fie în preajma ta când știi și simt că atitudinea ta vine din iubire. Iubirea te face să acționezi cu calm și cu un aparent curaj, care, de fapt, este încredere și abandon.

Capitolul 7

ÎNCEPUT și sfârșit

Cum ar fi să trăiești conștient mereu că poți dispărea în orice clipă?

Dacă există altceva după moarte sau nu, este neimportant acum, pentru că forma aceasta în care ești v-a dispărea la un moment dat. Așa deci, cum ai trăi, ce ai face, la ce ai fi atent, cum ți-ai petrece timpul și cel mai important, ce ai vrea să simți?

Dacă ai ști că există doar două sentimente fundamentale: frica și iubirea, din care poți să îți iei atitudinea față de viață, pe care ai alege-o?

Alege-le pe ambele, dar să știi în fiecare moment ce alegi. Oricum nu pot exista una fără alta.

Opusul iubirii nu este ura, ci frica, așa cum opusul fricii nu este curajul. Ura este un sentiment amestecat de iubire cu frică și nu e chiar așa de distructivă cum ar putea părea. Un exemplu de sentiment mai periculos decât ura

este nepăsarea. Dacă ești expus unui pericol la un moment dat, mai bine ai lângă tine pe cineva care te urăște decât pe cineva indiferent. Cel care te urăște te poate lăsa să suferi până într-un punct, după care te salvează, pe când indiferența te lasă să mori. Curajul nu este un sentiment, ci o atitudine, o decizie luată la nivel mental și în mod paradoxal este aliatul fricii și nicidecum antidotul ei. Vezi capitolul „Frica și pericolul”.

Iubirea este: abandon, toleranță, compasiune, uniune, construire, încredere, claritate, calm, fermitate, atenție, deschidere, vulnerabilitate, recunoștință.

Frica este: control, judecată, milă, diviziune, distrugere, suspiciune, confuzie, disperare, duritate, nepăsare, izolare, nesimțire.

Ceea ce simți moment de moment este un amestec de sentimente provenite din iubire și frică. Senzația că iubești pe cineva sau îți place ceva vine din nivelul de frici sau încrederea pe care o ai față de altcineva sau ceva. Ceea ce simți, ții strict de tine și de capacitatea ta de a te abandona. Minte este cea care are nevoia de control și tot prin ea, poți crea un mediu liber pentru ca iubirea din tine să se poată manifesta.

Acceptarea finalității rămâne o problemă. Știi că tot ce se naște moare, dar cumva, încerci să forțezi sau să negi finalitatea. Nu este de speriat că ceva se încheie, este firesc. Acceptarea conștientă a acestui fapt te-ar elibera, ar deschide și împinge mintea către noi limite.

Câteva exemple: viața, căsătoria, principii morale, valori personale fie ele idei, fie lucruri, iubiri.

Pierderea interesului unilateral pentru siguranță și orientarea către observație, atenția la propriile gânduri, sentimente și simțiri te pot face să îți trăiești viața în loc să o transformi într-o încercare disperată de a o conserva.

Îți place muzica? Trăiește și bucură-te de viață ca de muzică. Primește fiecare clipă tot așa cum primești fiecare notă muzicală, fără să vrei s-o păstrezi sau s-o conserve, pur și simplu o lași să treacă prin tine, să te încânte, fiindcă știi că urmează altă notă muzicală, apoi alta și nu

aștepți finalul melodiei ca pe ceva mai fascinant și nici nu te sperie.

Viața nu poate fi conservată în aceeași formă prin însăși natura ei. Ea se desfășoară schimbând formele prin care curge, iar tu ești una dintre forme. Acceptă și bucură-te de șansa ta.

Dacă primești cadou o rachetă și o ții la sol fără să o lansezi, încercând să o păstrezi, după o vreme se va degrada și nu va mai zbura. Este ca și cum nu a fost. Ai primit cadoul, ai avut șansa, dar nu te-ai bucurat de zborul ei, de menirea ei.

Condiția de a fi viu presupune să mori la un moment dat. Dacă nu ar exista moartea, nici viața nu ar putea fi așa cum este. Până la urmă, este o experiență a conștiinței tale care nu ar fi posibilă altfel. Chiar și în timpul vieții ai întreruperi ale conștiinței pe perioada somnului, singura diferență, în comparație cu moartea, este că după somn îți reamintești că ai fost viu și că ai avut anumite experiențe, pe care le continui cu senzația că nu au fost întrerupte. Atunci când te naști, nu ai amintiri, cel puțin nu ești conștient de ele, dar viața a existat și înainte de trezirea conștiinței tale și cu toate astea, nu ai niciun sentiment de frustrare sau dezamăgire că ai lipsit atât de mult timp. În schimb, timpul de după ce mori ți se pare prețios și nu vrei să lipsești din peisaj.

Se reduce totul la faptul că uiți și începi de la zero. E ca și cum după fiecare somn ar trebui să reînveți totul, pentru că nu mai știi nimic. Poți considera moartea ca o pierdere de memorie, poate nu te mai sperie atât de mult. De fapt, tu porți în tine memoria existenței vieții anterioare nașterii tale prin codul genetic și probabil, chiar și în minte, doar că nu ai acces la nivel conștient la aceste informații.

Ceea ce te împinge să vrei să trăiești sunt surprizele și tot ce este nou, senzația permanentă de a descoperi și învăța lucruri pe care nu le știai. Când petreci o zi în care nu te surprinde nimic, pare plictisitoare și fără trăiri. Dacă se întâmplă acest lucru pe perioade mai lungi, apare o

stare lipsită de poftă de viață și dispăre cheful de a mai face ceva. „Depresie” se mai numește, pentru că, sigur, trebuia să aibă un nume. „Lipsa poftei de viață” este o sintagmă prea lungă și ne face să pierdem timpul spunând atâtea cuvinte. Suntem prea ocupați să facem viața sigură și fără surprize ca să avem timp de formulări așa de lungi. Preocuparea permanentă a omului de a crea un mediu cât mai sigur și o viață ordonată cu activități premeditate, cu toate puse într-un program, asigurări pentru viitor, duce la eliminarea surprizelor și a șanselor de a descoperi noutăți.

Cauți siguranță și vrei să elimini surprizele din viață și te întrebi de ce ai depresie. Viața ți-a oferit moartea ca o soluție de a uita și de a te bucura din nou de ce te înconjoară, iar tu te străduiești să te pui în poziția în care este sigur că nu are rost să trăiești.

Căsătoria este o uniune frumoasă între doi oameni sau, cel puțin, așa începe, de cele mai multe ori. Așa cum oamenii trăiesc până la vârste diferite, tot așa și durata unei căsătorii variază. Cei doi s-au unit ca să aducă un plus vieților lor. Din motive nerelevante temei mele de acum, poate exista un moment în care acel plus valoare dorit este înlocuit cu o scădere a calității vieții. În acel moment, acceptarea finalității acelei căsătorii ar trebui să fie evidentă, dar rareori se întâmplă așa.

Căsătoria a apărut ca o formă de alianță a averilor, dar cu timpul, societatea s-a schimbat, iar azi are o altă conotație. Este ca și cum ai avea un magazin care îți aduce un trai mai bun – până când începe să nu mai fie profitabil. În acel moment, normal este să declari faliment, dar cum să faci asta când te-ai obișnuit să te trezești dimineața, să te duci la magazin și să-ți servești clienții? Cum poți să spui prietenilor și rudelor care au devenit unicii tăi clienți că acel magazin îți aduce pierdere și că rezervele tale încep să se termine? Cu cât reușești să declari falimentul mai repede, cu atât ai șanse mai bune pentru o nouă afacere.

Te căsătorești când te simți mai bine cu partenerul tău decât singur și divorțezi când te simți mai bine singur

decât cu soțul sau soția ta. Ar trebui să fie așa de simplu și atunci am avea altfel grijă și de relație. Partea dăunătoare a căsătoriei este că în momentul întemeieri ei prin declarația: „Până când moartea ne va despărți”, exclude posibilitatea încheierii acestui contract. Este romantic și frumos să simți că vrei să fii mereu cu acea persoană, dar asta poate fi o frumoasă declarație de dragoste, nicidecum o semnătură pe un contract. Excluderea posibilității ca acel parteneriat să se poată încheia, oferă o siguranță care face să înceteze orice luptă de a-l cuceri și păstra pe celălalt lângă tine și începe să se transforme într-o relație de exploatare reciprocă. Dacă s-ar modifica fraza „Până când moartea ne va despărți” cu: „Până când una dintre părți este nemulțumită de alianță”, ar scădea rata divorțurilor.

Principiile morale te ajută să ai o conduită prin care să fii împăcat cu tine însuși și să ții capul sus. Uneori este greu să le menții, dar merită efortul. De-a lungul vieții înveți și descoperi noi valori care uneori ajung să contrazică valorile tale în care ai crezut și pe care le-ai păstrat cu atâta efort. Ce faci? Încetezi să mai înveți și să înțelegi lumea cu toate enigmele ei? Sau îți modifizi valorile? Erau un punct de stabilitate în viața ta și acum par să se zdruncine. Dacă cele vechi nu mai sunt bune, este probabil ca și cele noi să devină invalide la un moment dat. Când înțelegi că viața este o experiență și o școală, de la început până la sfârșit, o să-ți fie mai ușor să faci schimbarea. Când o să reușești să vezi frumusețea în noutatea permanentă și în surprizele pe care ți le oferă viața în dar, luptele interioare vor slăbi în intensitate. Valorile morale nu sunt decât o modalitate rigidă de a-ți conduce viața. Sunt ca un drum asfaltat în mijlocul pădurii. Este mai ușor să mergi pe acel drum, dar trebuie să știi că atunci când îl construiești, distrugi însăși frumusețea de care te bucuri când privești pădurea.

Valorile morale la care ținem așa de mult sunt tot legi sociale umane. Sunt situații când coincid cu legile naturii, iar atunci trebuie respectate. Dar valorile sociale și morale

diferă de la loc la loc, iar asta le face să fie mai mult niște linii de ghidare a conduitei în diversele societăți din care provin. Ele pot fi modificate odată cu înțelegerea noilor valori pe care orice societate le dobândește. Menținerea tradițiilor este o formă frumoasă de cultură, dar continuarea lor în viața cotidiană înseamnă oprirea evoluției.

Până când legile naturale și cele morale nu coincid, vom asista la perversiuni ale oamenilor care încearcă să-și manifeste puterea față de alți oameni și de natură în general. Multe legi sunt date doar ca să mențină oamenii inocenți și imaturi.

Valorile personale fie ele idei, fie lucruri, dacă le tratezi ca pe o formă de continuare a ta după moarte, atunci te afli pe un teren minat. În decursul vieții, poți crea sau obține anumite valori personale pe care le poți lăsa copiilor sau pur și simplu omenirii după dispariția ta. Dacă le privești astfel, sunt doar o încercare disperată de a trăi prin acele valori și îți vor răpi din timpul și energia ta fără niciun rost. Este bine să crezi astfel de valori, doar să încerci să le privești ca pe un cadou pe care îl oferi vieții și nu ca pe o continuare a ta.

Iubirile din viața ta s-au născut în tine și tot în tine vor muri, iar unele dintre ele odată cu tine. Trăiește-le din plin, simte-le și lasă-le să moară. Au toate rostul lor și pe lângă bucuria pe care ți-o aduc, fiecare vine cu lecțiile sale. Sunt experiențele cele mai intense și sunt cele care te ajută să-ți deschizi calea către iubirea din interiorul tău. Vorbesc aici despre toate iubirile pe care le poate simți un om în viață: pentru părinți, prieteni, iubiți, copii sau de orice alt fel.

Atunci când nu mai simți cu aceeași intensitate iubirea față de cineva, te face să crezi că ce ai simțit până atunci nu a fost adevărat, iar asta te împinge să te agăți de sentimentul acela, fără să poți să-l eliberezi. Iubirile tale sunt toate condiționate, fie că vrei să accepți sau nu. Asta nu le face mai puțin valoroase, ci asta este condiția ta naturală. Ceea ce simți față de cineva la un moment dat,

este adevărat pentru tine, iar faptul că acel sentiment poate scădea în intensitate sau chiar să dispară, nu îl face mai puțin adevărat. Iubirea față de cineva se diminuează sau dispare, pentru că nivelul de frică, față de aceea persoană, crește. Frica se poate manifesta prin posesivitate, neîncredere, teamă de agresiune fizică sau verbală, dezgust, umilință, nepăsare etc. În realitate, iubirea rămâne, doar că este îngropată sub frici. De aici vine și confuzia pe care o simți și dorința de a te agăța de ea chiar în suferință.

Acestea sunt câteva exemple ale repercusiunilor pe care le poate avea neacceptarea finalității.

Ceea ce încerc să transmit aici este că deși poate părea trist atunci când ceva bun se încheie, este și mai trist să nu accepți această realitate și să trăiești într-o perpetuă amăgire. În finalitate găsim și bucuria că ceva rău se încheie, găsim și bucuria deschiderii către un nou început și mai ales, învățăm să prețuim ce avem mult mai mult decât dacă ar fi etern.

Viața ta este ca o cădere în gol. Din momentul nașterii și până la moarte ești într-o cădere liberă de degradare până la dispariția ta totală în această formă. Acest simplu adevăr este greu de acceptat și mai ales, de simțit moment de moment.

Tendința este să te agăți de oameni și lucruri care cad împreună cu tine. Stând agățat și privind în jurul tău, trăiești cu senzația de permanență. Totul este relativ, așa că persoanele și obiectele care cad împreună cu tine spre degradare în fiecare moment sunt percepute ca fiind statice.

Refuzând să privești imaginea de ansamblu, te concentrezi la ce este chiar lângă tine, motiv pentru care reacționezi cu surprindere și suferință când o persoană care cade împreună cu tine ajunge la sfârșitul căderii sale. Poți atunci să afirmi că ai regrete în ceea ce privește calitatea și cantitatea de timp petrecut cu acele persoane. Este absurd să ai astfel de regrete, pentru că în realitate știi cum stau lucrurile, însă preferi să le ignori. La fel se

poate întâmpla și cu obiectele sau obiceiurile și cu toate de care te agăți în căderea ta.

Trăind permanent cu conștiința degradării și a morții, te poate ajuta să îți îndrepți atenția momentană spre ceea ce simți că merită.

Fii mereu conștient că mori așa cum ești de faptul că ești bărbat sau femeie, cumva ai asta mereu în minte, dar nu ești speriat de condiția ta. Îți va redefini valorile și îți va scurta timpul bâlbâielii de dinaintea unei decizii.

Capitolul 8

Frica și pericolul

Am nevoie să fiu combătut și contrazis pentru ca argumentele mele să existe. Orice existență, care nu se lovește de o forță oponentă, dispare. O idee pe care o relatez, dacă nu-și găsește o persoană care s-o contreze, dispare. Lupta opuselor este fundamentul existenței.

Orice există fie că este un gând, energie, materie, undă sau sentiment are nevoie de opusul său și de lupta cu el. Bărbatul și femeia sunt și ei o formă de manifestare a existenței. Tot ce există are plus și minus care se resping și se atrag într-o luptă permanentă. Nu poți avea o relație cu cineva în care nu există luptă și conflicte; dacă crezi că ești într-o astfel de relație înseamnă că nu o ai. Relația ta nu există. Unde este atracție puternică există și respingere severă. Îți dorești pasiune și plăcere, nu ai decât să accepți și durerea profundă apărută firesc.

Capacitatea de a accepta și gestiona stările neplăcute, precum și deschiderea cu care le primești, îți vor da și limitele plăcerilor. Frica de durere și suferință te închide plăcerilor și fericirii. Datorită acestei frici au apărut două forme de reacție extreme și opuse, bineînțeles: hedonismul și ascetismul.

Unii au ales să trateze frica de durere prin urmărirea unilaterală a plăcerilor, iar ceilalți s-au aruncat în durere singuri, crezând că așa va dispărea frica. Hedoniștii au ales minciuna neacceptând existența durerii în viața lor, iar asceții curajul. Opusul fricii este iubirea și abandonul, nu curajul. Curajul întărește existența fricii.

Curajul și minciuna sunt decizii mentale complementare. Ele nu sunt sentimente, ci sunt felul în care mintea a înțeles că trebuie să acționeze în cazul sentimentului de frică.

Din punct de vedere social, curajul este apreciat, iar minciuna nu. Ambele sunt soluții la fel de ineficiente pentru gestionarea fricilor.

Atunci când simți frica și o tratezi ca pe ceva real, acționezi cu curaj. Prin asta întărești frica și cu cât o contrezi cu mai mult curaj, cu atâta forță o înzestrezi. Ea va reacționa în mintea ta și mai puternic odată ce o validezi cu o forță contrară ei. Chiar dacă reușești s-o învingi prin mai mult curaj, trăirea de frică se intensifică în această luptă. Ca orice inamic inteligent, frica va dori o forță contrară ei. Frica este doar o formă de imaginație fără nicio bază reală, în momentul în care este tratată ca fiind ceva real, înseamnă că a reușit să-și atingă scopul. Atunci când este tratată ca fiind ceva iluzoriu și nu este luată în serios, ea se dizolvă. Nu poate exista în mintea ta dacă tu nu-i dai forță, importanță și valoare. Cred că până acum m-am făcut înțeles că atunci când vorbesc despre frici, nu vorbesc despre pericole reale, ci despre proiecțiile de viitor ale minții. O situație de pericol este ceva real și trebuie tratată serios, dar nu este nevoie să fie însoțită de frică. În orice situație frica, îți diminuează capacitățile de reacție și îți încetășează realitatea, iar atunci când există un pericol, este bine să acționezi cu claritate și cu calm. Așa că în prezența pericolului, frica este cel mai mare dușman, nicidecum un aliat.

Datorită creierului nostru cel mai vechi, care este responsabil de supraviețuire, tindem să reacționăm cu frică la diverși stimuli, iar el va trimite hormonii, care ne vor inunda corpul, luând, în acet fel, controlul situației, făcându-ne să simțim frică la nivel fiziologic. Realitatea este că noi trimitem acei stimuli prin felul în care interpretăm evenimentul. Așa că o înțelegere clară a situației și a mecanismelor prin care ajungem să fim copleșiți de frică ajută la felul în care vor decurge

lucrurile.

Pericolul te tine alert, îți mărește atenția și te face să cauți soluții pentru a ieși din impas. Deși pare o situație nedorită, este un stimul care îți trezește pofta de viață. Când ești atent, simți și percepi mai bine realitatea momentului în care ești, iar când găsești soluții, te face să te simți învingător și îți crește încrederea în tine. Pericolele au rolul lor, iar viața trăită în siguranță te privează de unele dintre cele mai mari bucurii.

Totuși, este bine să știi în ce fel să abordezi situațiile periculoase și cum să nu le transformi în stres și griji, ci să scoți din ele bucuria de a fi viu împreună cu sentimentul de reușită care îți alimentează pofta de viață. Privite din acest unghi, pericolele devin doar niște evenimente care fac parte și ele din cursul vieții și nu doar niște situații de evitat. Odată înțelese avantajele pe care le aduc, acceptarea lor va fi mai ușoară, iar asta duce la o gestionare mai bună a momentului și la capacitatea de a încheia senzația de frică odată cu încheierea evenimentului – fără a mai spirala temerile în griji.

Stresul este starea premergătoare unui eventual pericol care, de cele mai multe ori, nu apare în realitate. Prin această nouă abordare, aștepti pericolul mai împăcat, fără să te consumi inutil în avans. Poți învăța cu timpul să ai încredere în judecata ta de moment, înțelegând că indiferent de planurile și grijile pe care ți le faci anticipat, decizia o iei oricum în moment, acolo unde este totul. Văzând frumusețea din starea de pericol și reușind să nu mai fi supărat pe faptul că există astfel de situații, poți găsi calm și o mai mare bucurie pentru această experiență numită viață.

Fricile sunt iluzii și aduc concluzii false de cele mai multe ori. Exceptând faptul că frica nu ajută, fiindcă doar pericolul este real, totuși te confrunți zilnic cu acest sentiment. O altă metodă de a dizolva frica este observarea ei cu atenție și cu o ușoară detașare a felului în care te minte. De multe ori ți s-a întâmplat să afirmi: „Știu că nu e posibil să se întâmple, dar totuși îmi e frică. „În astfel de

momente poți doar să observi, pentru ca mai apoi să accepți adevărul. Înțelegerea faptului că frica te minte și că nu are nimic de a face cu realitatea este ceva ce te poate ajuta în a te îndepărta de vocea frici, astfel putând să o scoți de la rangul de „protector”, punând-o acolo unde îi este locul, la „prieteni imaginari”.

Scopul este să aduci claritate și o înțelegere mai bună a stărilor tale, astfel vei putea găsi echilibrul dorit de tine. Frica te ajută să recunoști iubirea din tine, ea este un aliat atunci când o accepți și te lași să o ai, înțelegând că rolul ei este important în existența ta. Problema apare atunci când o respingi și încerci s-o anihilezi prin minciună. Poți să o reduci atunci când te copleșește, dar în realitate, nu frica te copleșește, ci frica de frică. Grijile pe care ți le faci atunci când estimezi că vei fi pus într-o situație ce-ți va stârni frică. Te pierzi, astfel, în vârtejul fricilor din care pare că nu mai poți ieși.

Trăind așa, ești mereu sub influența fricii, iar asta te face să încerci să-ți distragi atenția de la grijile permanente orientându-ți atenția către activități care par a fi benefice, pentru că te fac să uiți temporar de starea ta copleșită de frici. Dar în momentul încheierii activității, reintri în vârtej și fugi repede către alte activități. Poți încerca să uiți de griji prin simpla vizionare a unui film, prin muncă sau prin sport ori poți să găsești un refugiu în diverse așa numite vicii. Indiferent de alegerile pe care le faci și metodele prin care te minți, sunt doar soluții temporare, iar dacă uneori pauzele ajută, problema apare atunci când îți transformi întreaga viață în astfel de pauze.

Te trezești într-o zi că nu suporti să stai în liniște cu tine și gândurile tale și cauți în mod compulsiv ceva activități care să te țină ocupat ca să-ți continui starea de negare a sentimentelor tale. Scopul tău în viață rămâne să găsești activități care îți fac bine la un anumit nivel și nu te îmbolnăvesc sau te izolează de oamenii din jurul tău: să faci sport e mai bine decât să fumezi sau să muncești e mai bine decât să joci jocuri de noroc.

Până la urmă, orice faci compulsiv este dăunător.

Bine, unele îți grăbesc sfârșitul mai mult ca altele, dar de ce vrei să trăiești?

Când ai simțit ultima dată că ești viu?

A fost poate când ai avut un sentiment puternic de iubire? Sau poate a fost un moment de frică teribilă? Ori ai simțit o iubire așa de mare încât te-ai speriat? Poate te-ai speriat așa de tare încât mai apoi ai fost copleșit de iubire de viață?

Probabil ai perceput viața în momentele în care ai simțit ceva și cu cât a fost mai intens, cu atât mai viu te-ai simțit.

Ocupându-ți timpul cu activități care te țin deconectat și în siguranță, îți iei șansa de a simți.

Crezi că dacă te ții ocupat și urmărești să scapi de frica de fricii, vei putea simți iubire? Atunci când închizi porțile sentimentelor, o faci cu toate. Fie că reușești să închizi porțile definitiv ori doar prin distragerea atenției cu diverse activități, accesul emoțiilor va depinde de deschiderea pe care o ai.

Am pus accentul pe neacceptarea fricilor, fiindcă îmi imaginez că acesta este cel mai răspândit fenomen, dar este egal valabil și pentru iubire, însă nu am avut nicio experiență de acest fel și nu pot să am o opinie în acest caz. Poate să-ți fie frică de iubire, iar dacă te închizi acestui sentiment, nici frici nu vei mai simți. De fapt, frica și iubirea sunt un singur lucru, tot așa cum o monedă are două fețe, iar reacțiile corpului la acestea sunt la fel. Când îți este frică îți bate inima într-un ritm mai alert, așa cum o face și la iubire, dacă cineva sau ceva te sperie, ți se dilată pupilele la fel și când te atrage cineva sau îți place ceva. Tu ești cel care judeci ca fiind bun sau rău un sentiment. În realitate, faptul că simți înseamnă că ești viu.

Respingerea unor sentimente izvorâte din frică, îngrijorarea că ar putea reapărea și supărarea ulterioară că le-ai simțit constituite problema. La animale nu apare stresul și îngrijorarea, pentru că ele nu sunt conștiente de propria existență și au o memorie redusă. Cum nu putem renunța nici la conștiința de sine și nici la memorie, doar

temporar, prin distragerea atenției, de care vorbeam mai sus, soluția poate fi acceptarea vieții în totalitatea ei. Conștiința și memoria sunt minunate și ne permit să avem o viață și mai bogată cu experiențe complexe.

Dacă observăm cu atenție, tot progresul omenirii, toată explozia de cunoaștere și înțelegere vine din frici. Iubirea și frica sunt cele două opuse care se hrănesc și se completează una pe alta. Viața, în forma pe care o cunoaștem, nu poate exista altfel. Acceptarea acestei dualități este una firească, deoarece fără frică nu ar exista iubirea. Frica este, dacă vrei, condiția ca să exiști în forma asta și să experimentezi viața. Dacă există cumva iubire pură, fără frică, are nevoie de frică pentru a se materializa. Iubirea absolută nu este perceptibilă la niciun nivel fără fundalul fricii. Dacă iubirea este lumină, frica este întunericul necesar ca să poți observa lumina. Să vrei să scapi de frică este ca și cum ai vrea să scapi de suferință căutând doar fericirea. Așa că, odată înțeleasă această situație, rămâne să trăiești deplin, fără să suferi că există frică în viața ta. Privilegiul de a fi viu în această formă vine la pachet cu frica și cu iubirea.

Conflictul este coliziunea dintre frică și iubire. Fără această coliziune, nu ar exista viața. Îmbrățișează viața în totalitatea ei și te poți bucura deplin de această experiență!

Orice formă de gândire logică este doar o înșiruire de frici. Atunci când vrei să construiești sau, pur și simplu, să faci ceva bine, inteligent, practic și fiabil treci prin filtrul a câtor mai multe frici. Iubirea înseamnă abandon, înseamnă să te lași purtat de curentul vieții. Progresul științei și dezvoltarea pe care a cunoscut-o omenirea se bazează pe frici și este motivată de iubire ca să meargă înainte spre necunoscut.

Inteligența înseamnă frici, dar atât timp cât te asistă să-ți îndeplinești dorințele, este folositoare. În momentul în care cumulul de frici ajunge să te încetinească sau chiar să te oprească din a obține ce-ți dorești, devine dușman în loc de aliat. Păstrarea echilibrului între frică și iubire este

abilitatea cea mai de preț pe care o poți dezvolta.

Capitolul 9

Fericire si suferință

Suferința care ne chinuie pe noi oamenii, ființe conștiente în opoziție cu celelalte ființe vii, este neacceptarea vieții așa cum este ea, cu bune și rele, vine din permanenta încercare de a avea parte doar de cele pe care noi le considerăm bune. Este dificil să ai conștiință de sine și să vrei să ți se întâmple și bune și rele în egală măsură. Cheia stă în verbul „a vrea”. Tu ești conștient de propria existență, știi că anumite acțiuni duc la suferință și atunci, cum să îți asculți sentimentele, știind că există risc de suferință?

Odată conștient că exiști, vrei să te conservi, să nu te deteriorezi și în ultimă instanță, să nu dispari. Acest lucru este imposibil și tu știi asta, așa că în loc să-l accepți, preferi să alegi să te minți și să suferi suplimentar. Este atât de simplu și atât de greu de acceptat. Secretul este să schimbi verbul „a vrea” cu „a dori”. „A dori” lasă loc și de victorie și de înfrângere, așa cum se întâmplă de fapt. Uneori câștigi, alteori pierzi. Viața ta nu se va înrăutăți sau îmbunătăți, doar va fi mai ușor de tolerat.

Multă suferință te pregătește pentru multă fericire. Nivelul de suferință pe care ești dispus să-l accepți îți dă și nivelul de fericire. Tindem să ne agățăm de starea de fericire ca fiind idealul absolut și asta nu este ceva rău, dar uităm că nu există fericire fără suferință. Nu sunt scurtături și nu poți avea doar fericire. Dacă vrei doar fericire vei fi sigur nefericit. Dacă ar exista doar stare neutră și stare de plăcere, adică fără durere, imediat ai califica starea de neutralitate ca fiind dureroasă. Nu poate exista plăcere fără durere, bucurie fără tristețe, împlinire fără dezamăgire etc. Ai tendința să fugi de suferință și să cauți fericirea. Este un ideal irealizabil.

Este greu de acceptat că viața nu poate oferi fericire fără suferință în prealabil. Adică pentru a fi capabil să simți plăcere, trebuie să simți în prealabil durere. Fugind

de durere, fugi de plăcerea de după. Odată ce accepți acest paradox și vei ști să gestionezi durerea, suferința, dezamăgirile, fără furie și intoleranță, doar atunci vei putea primi mai multă plăcere, fericire, împlinire etc.

Cu cât vei ști mai bine să accepți suferința și cu cât vei avea o deschidere mai mare către durere, cu atât va crește și nivelul fericirii și al plăcerii în viața ta.

Dacă înveți să treci prin suferință și s-o lași să treacă prin tine, poți să ai capacitatea de a te arunca în viață și să te lași să fii fericit. Atunci când tratezi cu prea multă precauție evenimentele și le blochezi doar pentru că există riscul să suferi la un moment dat, vei alege mereu acțiuni și situații fără bucurie de viață. Pe termen scurt, par soluții bune și înțelepte, dar pe termen lung, vei constata că viața ta trăiește precaut nu are substanță. Poate să te conducă spre depresie ușor, ușor.

Am auzit pe cineva căruia îi plăceau mult câinii spunând: „Nu-mi voi lua niciodată un câine. Când îți iei un câțel, îți iei o tragedie peste 14 ani”. Să te împiedice un moment de suferință, chiar unul foarte previzibil, să trăiești câțiva ani de bucurie, mi se pare cel puțin trist, mult mai trist decât însăși momentul pierderii câinelui.

De aceea, doar logica și valorile minții te duc către suferință, fiindcă există în noi ceva mult mai puternic și mai frumos decât mintea. Până vei ignora esența vieții din tine și vei acționa doar după logică, fericirea te va ocoli.

Maximul de fericire pe care îl poți atinge prin intermediul minții este umorul. Râsul vine dintr-un alt fel de a vedea frica. Este un punct de vedere relaxat al fricilor. Glumele se fac pe baza observării atitudinilor oamenilor izvorâte din frici, punându-le într-o lumină prin care reușesc să surprindă absurdul și ridicolul interpretării tragice al situațiilor.

Pentru a crea umor este nevoie de o oarecare detașare față de suferința cu care se interpretează, în general, o situație.

Acea capacitate reușește să te facă și pe tine să vezi povestea într-un fel amuzant în loc să te întristezi. Dacă

vrei să înțelegi mai bine ce spun, încearcă să vezi o glumă dintr-un punct de vedere grav și serios. Vei vedea că toate poveștile sunt tragice. Capacitatea de a vedea lumea cu umor este cea mai bună stare pe care o poți obține prin intermediul minții. Reușește chiar să stimuleze hormonii care apar în situații fericite, inducând stări plăcute în corp. Simpla interpretare a fricilor, într-un mod distanțat, creează senzația dispariției lor și te pune într-o stare asemănătoare cu cea pe care o simți când ești dominat de sentimente izvorâte din iubire.

Din toate acestea, nu vreau să se înțeleagă că este nevoie să cauți suferința în locul fericirii, asta ar însemna să fii puțin dereglat, ci doar să accepți suferința ca fiind parte a vieții, fără de care nu poți simți fericirea. De aceea, bucuria și tristețea sunt stări pe care fiecare dintre noi le percepem diferit. Toate depind de trăirile anterioare. Așa se explică diferențele de reacție în fața aceleiași situații.

Dacă ai acces la apă potabilă fără probleme, nu te vei putea bucura de un pahar cu apă ca cineva care trăiește lângă deșert și care trebuie să meargă kilometri în căldură pentru a o obține. Totodată, ușurința cu care obținem diverse ne influențează gradul de fericire, așa că ținta ta ar fi o viață dificilă mai degrabă, decât una ușoară, însoțită, bineînțeles, de capacitatea de a o duce.

Amânarea satisfacției este considerată o virtute sau o calitate personală și chiar este dacă urmărești să obții rezultate externe ție. Atunci când dorești să realizezi un proiect și să obții rezultate cât mai apropiate de planul tău inițial, amânarea recompensei motivează și aduce disciplină în acțiunile pe care le întreprinzi. Aceasta este una din cele mai bune metode pentru rezultate deosebite.

În schimb, dacă aștepti ca acele rezultate să-ți aducă satisfacție reală, ei, aici ai o mică situație de confuzie. Asta este, de fapt, marea păcăleală. Tu aștepti cu disciplină finalizarea cu succes a proiectului tău totuși mai mult decât un moment de mulțumire este greu să ai.

Unde este satisfacția pe care ai amânat-o? Unde este recompensa mult așteptată?

Toate sunt în tine și au fost acolo de la început. Le poți avea fără o condiționare externă, fără vreo realizare și fără să trebuiască să modifice mediul. Felul în care înțelegi și vezi lumea înconjurătoare este cel care îți aduce atât bucuriile, cât și supărările. Încearcă și vei vedea că în urma unei reușite, vei putea obține cel mult o mulțumire a orgoliului, care îți va spune, în șoaptă, ce ți-au spus părinții și educatorii, și ei formați la fel: că se putea un pic mai mult și un pic mai bine. Mereu vei crede că nu ești suficient de bun. Soluția este una simplă, ca de obicei, dar dificil de realizat, ca întotdeauna.

Ascultă-ți vocea interioară, cea care te duce mereu pe drumul plăcut și frumos, plin de viață și de nou, care te face să simți toate trăirile și emoțiile pozitive și negative deopotrivă. Secretul este că atât timp cât asculți vocea interioară și alegi o cale prin care te simți bine cu tine, indiferent de rezultatul final, orice alegi este bine. Marele secret este că nu poți să greșești.

În momentul în care reușești să cuprinzi cu înțelegerea acest lucru, vei simți și vei trăi viața ta altfel. Cu un mic efort de imaginație, poți să știi deja că ar fi minunat. Viața are și bucurii și supărări, oricât încerci să te ferești de supărări, ele vor veni tot așa cum oricât alergi după bucurii, ele vor apărea la momentul lor. Este momentul să încetezi să te mai tot frământăți, alergând după una, încercând să scapi de alta. Doar acceptă această alternare perpetuă, îmbinare de multe ori, și fii recunoscător pentru că nu ai putea avea una fără alta.

Se rezumă totul la tine și la acceptarea vieții așa cum este.

Nu ai nevoie să muți munții din loc pentru a te bucura de viață, ci doar să accepți adevărul. Opusul depresiei este pofta de viață și nicidecum fericirea sau bucuria.

Bucuria vine cu tristețe, fericirea cu suferință, plăcerea cu durere și așa mai departe. Neacceptarea acestei incontestabile realități a vieții, duce la depresie sau la lipsa bucuriei de a trăi. Sinuciderea nu vine din prea

multă suferință, ci din lipsa de răbdare combinată cu o stare mentală atașată de suferință. Atunci când aștepti suficient, apare și bucuria, doar atunci când stai pe loc și o aștepti cu încrederea că va veni și nu stai agățat de suferința pe care o simți. Va veni sigur și, la fel de sigur, te va părăsi din nou pentru ca să revină mai apoi. Am fost educați și formați de mici să căutam fericirea și să fugim de suferință.

Bieții părinți încearcă din răsputeri să ofere asta copiilor lor. Este un proiect de nerealizat, iar asta o dovedește eșecul fără excepție al acestei tentative. Cu cât copii sunt mai feriți de supărări și primesc mai multe motive de bucurie, cu atât mai tristă și grea li se pare viața. Suntem educați și formați să vrem să învingem și să avem succes în viață, iar să pierdem și să eșuăm nu ne învață nimeni. Ca să învingi o dată, trebuie să pierzi de multe ori, iar ca să ai o reușită, trebuie să eșuezi de multe ori. Dacă educația ta nu-ți permite să eșuezi și nu te ajută să treci peste înfrângerii, ești mai departe de succes decât crezi. Și după toată suferința și sacrificiile pe care le faci, ajungi, poate, să ai succes, iar apoi realizezi că este bine, dar nu este despre asta. În acel moment, începi să cauți educație alternativă sau încerci cu tot felul de substitute să găsești satisfacție fără durere, fericire fără suferință, iar rezultatul final este că viața își ia oricum ce are de luat și îți dă ce are de dat.

Ai avut vreodată sentimentul acela neplăcut când se vorbea lângă tine într-o limbă străină și nu înțelegeai? Sau din contră, sentimentul acela plăcut când vorbeau alții lângă tine, iar ei presupuneau că nu înțelegi deși tu înțelegeai? Câtă pace îți aduce simplul fapt că înțelegi, chiar dacă știi că vorbesc urât despre tine, doar pentru că știi ce se întâmplă?

Poți accepta cu seninătate alte persoane vorbind urât despre tine, în schimb nu poți accepta că în viață ai parte și de rele și de bune. Neacceptând acest simplu fapt, faci ca viața să devină precum o limbă străină. Este ca și cum cuvintele „acum sufăr” nu pot face parte din vocabularul

tău. Această neacceptare îți creează, de fapt, sentimentul de frustrare pe care l-am menționat mai sus.

Îmbrățișarea suferinței și a durerii este singura cale către modelarea sinelui. Așa cum știm deja, procesul de învățare este dureros prin simplul fapt că cere renunțarea sau modificarea propriilor valori și schimbarea felului în care percepem lumea.

Este ca și cum ce știam până acum a fost greșit sau fals, nimeni nu poate accepta asta cu ușurință deși este clar că ceea ce știm este și va fi mereu incomplet, fals sau doar parțial adevărat. Însăși acceptarea acestui fapt creează disperare și dezamăgire, în consecință, ceva dureros. Acest adevăr creează un sentiment de inutilitate, dar în egală măsură, este singura cale către acceptarea schimbării cu adevărat.

Raționalizarea și încercarea de a da sens valorilor actuale nu face decât să oprească procesul de formare, învățare și descoperire al altor valori, care pot îmbunătăți și, în cele din urmă, pot să ridice nivelul de conștiință făcând, astfel, experiența vieții mai bogată și mai frumoasă.

De ce să continui totuși să te supui suferinței dacă rezultatul nu va fi absolut?

Viața înseamnă evoluție în sensul de creștere și depășire a propriului eu. Forța cea mai mare dată de viață este o permanentă dorință de a ne simți mai mult, fie că vorbim de corp, minte sau trăiri emoționale. Depinde de fiecare ce latură alege să autodepășească, dar sigur nevoia de mai mult există în fiecare ființă vie. Căutarea fericirii și a confortului poate părea țelul pe care cineva îl urmărește, dar ceea ce căutam cu adevărat este disconfortul fizic, mental și emoțional, pentru că doar prin depășirea lui putem să simțim că ne împlinim scopul vieții.

Te-a lăsat rece vreodată faptul că ai reușit să depășești un moment dificil apărut în față? Când povestești despre trecutul tău, ce anume spui? Vorbești despre situațiile în care viața te-a alintat și ți-a oferit clipe de răsfăț sau menționezi momentele tale grele pe care le-ai

depășit cu succes? Ce te face să te simți viu? Atunci când îți depășești limitele, simți viața așa de intens încât crezi amintiri de neuitat.

Există poate și suferință pe care nu ai depășit-o încă, iar asta te poate face să nu mai vrei să trăiești, din simplul fapt că ai întâlnit o forță mai puternică decât cea din tine până în acest moment. Conștient sau nu, vei continua procesul de depășire al acestei suferințe, face parte din programarea ta. Vei alege căi în viață, astfel încât să depășești acest obstacol. Există, de asemenea, căi ocolitoare, dar care nu duc niciodată la depășirea obstacolului, ci doar la întârzierea momentului de succes. Aceste căi au și ele rolul lor, în cadrul lor există alte obstacole pe care simți că poți să le depășești, obținând momente care te fac să te simți viu. Astfel, viața este o înșiruire de situații și evenimente, iar alegerile tale te surprind chiar și pe tine.

Ego-ul se hrănește din suferință, se conturează mai bine și se asigură că este încă acolo prin ea. Deși la nivel conștient te ferești de durere și suferință, alegerile tale nu par să facă același lucru. Vei căuta, inconștient, suferința pentru victorie, iar fericirea, pentru că este logic și firesc. În realitate, fericirea te plictisește, te devalidează. Îți vei recunoaște valoarea mereu, ieșind dintr-o situație dificilă, pe când fiind fericit, îți va da mereu o stare de neliniște și o nevoie de mai mult. Oricând în viață vei fi pus în situația de a alege o cale, o vei alege pe cea în care vezi potențialul cel mai mare de dezvoltare și creștere, iar asta se întâmplă de obicei acolo unde situația este mai dificilă. Dacă vezi fericirea aproape și ușor de realizat și totuși alegi acea cale, o vei face doar dacă vezi potențial de creștere într-o fericire misterios de mare. Oricum ai nevoie mereu de perspectivă de creștere – altfel vei strica ce ai sau vei schimba, astfel încât să-ți continui drumul ascendent.

Menirea ta o vei găsi în căutarea de a depăși mereu obstacole pe care încă nu ai reușit. Obstacolele pot fi din experiențele personale sau moștenite din generație în generație. Cele moștenite sunt gravate adânc în tine și

sunt mai greu de depășit. Dar satisfacția ruperii lanțului de suferință, care vine din adâncul arborelui tău genealogic, este una pe care o vei povesti de câte ori vei avea ocazia și chiar mai mult. Vor auzi povestea ta de succes oameni care probabil nu vor dori să o audă, pur și simplu, pentru că abia te-au cunoscut, iar asta s-a întâmplat doar pentru că ți-au răspuns politicos la salut în lift.

Există un conflict între minte și esența ta, cea care este viața însăși, acel ceva care te face să trăiești. Mintea vrea siguranță, confort, plăcere și fericire, pentru că se responsabilizează singură de supraviețuirea acestei forme, dar este limitată în capacități și înțelegere. Dezvoltarea minții la nivelul de acum este și motivul pentru care specia umană domină în acest moment toate formele de viață și tot din acest motiv omul este forma cea mai evoluată a manifestării vieții. Iată motivul pentru care înțelegerea vieții la nivel mental este importantă.

Dacă nu vei reuși să aduci la nivel conștient simplul fapt, demonstrabil logic, că nu există fericire fără suferință, plăcere fără durere și așa mai departe, vei trăi în confuzie și vei rămâne să percepi viața la un nivel superficial. Fiecare pas pe care îl faci în adâncul tău îți va aduce claritate și un sentiment de pace. Până la urmă, împăcarea cu realitatea este cheia. Pentru a te împăca cu realitatea, mai întâi ar ajuta să începi să o cunoști, iar asta doare. Așa cum un sportiv face antrenamente lungi și grele, cu efort și durere pentru ca mai apoi să devină superior altora, tot așa calea către dezvoltarea conștiinței se face punându-te în dificultate încet, încet, pas cu pas. Începutul este mai greu, ca atunci când înveți o limbă străină, dar pe măsură ce avansezi, începe să-ți placă și să pară mai ușor.

Am adus exemplele acestea pentru a se înțelege că este nevoie de efort. Dacă supunerea mușchilor la efort și durere merită să te simți mai puternic și mai frumos fizic și să înveți o limbă cu tenacitate îți oferă un orizont mai larg, rezultatul pe care ți-l dă extinderea conștiinței este incomparabil superior.

După ce înveți o limbă străină, te simți mai relaxat și mai bine în multe situații din viață. Imaginează-ți cum poți să te simți pe măsură ce îți ridici nivelul conștiinței. Poți să încerci cu lucruri mărunte și vei vedea cum se poate schimba viața ta.

Efortul este necesar, pentru că prin educație, ai primit informațiile care ți-au format mintea în așa fel încât să nu accepți realitatea în totalitatea ei. Educația te ajută să cunoști și să navighezi prin societatea în care ai apărut, dar orice voce care-ți spune direct sau indirect să nu accepți realitatea, te îndepărtează de tine. În general te împinge să nu accepți suferința, durerea, eșecul și cel mai grav, sentimentele și pornirile tale considerate negative. Toate acestea există fie că accepți sau nu.

De exemplu, dacă te lovești din greșală în colțul mesei și te doare. Simplul fapt de a accepta evenimentul care s-a întâmplat și realitatea că nu-l mai poți schimba. Să accepți, fără să te enervezi sau să te critici, că există durere și că ea face parte din viața ta. Poți să aștepti câteva secunde și trece. Durerea cauzată de lovitură trece relativ repede și viața poate continua, dar asociind lovitura cu nervi și denigrarea propriei persoane, amplifică starea inutil. Durerea, în cazul loviturilor, te ajută să-ți conserve corpul. Fără semnalul de alarmă al durerii, ai putea să-ți faci rău fizic, fără să observi.

Capitolul 10

Controlul și vina

Senzația de siguranță vine din control, aplicat sau primit. Nu avem control asupra propriului creier, cu atât mai puțin asupra altor lucruri. Ca părinte, faci lucruri pe care nu ți-ai imaginat că le-ai putea face. Ți s-a schimbat chimia creierului și la revedere!

Natura te reprogramează ca să-și atingă scopurile. Ți se schimbă prioritățile, valorile și faci eforturi pe care nu le-ai fi făcut nici pentru tine. Dacă nu avem controlul propriei minți, cum am putea controla altceva? Sunt iluzii ale minții. Fricile ne fac să vrem să fim în control, adică niște iluzii ne fac să avem alte iluzii. Soluția este să nu le

luăm foarte în serios și să ne bucurăm pe cât putem de toate experiențele trăite.

Sentimentul de siguranță se poate confunda cu cel de încredere, iar familiaritatea cu iubire. În mintea ta, atunci când întâlnești o situație cu care ești obișnuit, se formează o stare de siguranță și confort care nu are neapărat legătură cu momentul prezent. Mintea ia informația, apoi o trece prin filtrul experiențelor anterioare, iar dacă constată că a mai experimentat acele situații și a fost în siguranță, le evaluează ca fiind bune sau plăcute. E firesc să cauți siguranța dată fiind condiția ta de om cu minte care a înțeles parțial existența.

Astfel, dacă vrei o analiză la nivel mental, este de evitat acordarea încrederii creată de percepția siguranței datorată rutinei. Dacă ceva se repetă de multe ori, nu înseamnă că este perpetuu. Încrederea se acordă analizând de fiecare dată circumstanțele și situațiile care sunt mereu altele, oricât de repetitive pot părea. Față de alte persoane, încrederea e bine să o acorzi cunoscând mereu valorile lor, care evoluează odată cu persoana. Familiaritatea reprezintă aceeași formă de analiză făcută prin prisma evenimentelor trecute și care îți poate induce falsa senzație de iubire, grijă sau confort.

Aceste lucruri le înveți cel mai devreme în viață, adică în copilărie și te pot urmări tot restul vieții dacă nu ești atent.

Dacă ești abuzat de o persoană care îți oferă și grijă, este greu să observi că anumite acțiuni sunt o formă de abuz. După ce înțelegi acest lucru, se întâmplă să nu reușești să dezasociezi cele două comportamente. Acea formă de abuz îți va crea senzația de grijă datorită incapacității de a trece peste această formă de gândire bazată pe familiaritate și rutină. După ce înțelegi că acțiunile abuzive care ți se aplică îți sunt nocive, vei fi nemulțumit de ele, dar vei continua să le tolerezi, dorind să păstrezi grija pe care o primești la pachet. Dacă decizi să accepți situația, este în regulă, atât timp cât înțelegi mecanismul gândirii tale și nu asociezi abuzul cu grijă, ci

decizi să faci un compromis.

O formă mult mai eficientă este înțelegerea că nevoia excesivă de siguranță paralizează orice atitudine, acțiune sau sentiment plăcut și este calea către lipsa poftei de viață. Ideea nu este să renunți la siguranță, ci să înțelegi că este iluzorie ca și controlul pe care crezi că îl poți avea.

Sentimentul de vină, care a fost sădit în mintea ta de mic, a fost și justificarea pentru pedepsele care ți s-au aplicat. Acest mod de a gândi te poate însoți pe tot parcursul vieții, motivându-te să-ți faci ce știi că este normal. Tu devii propriul judecător și călău. Atunci când lecțiile pe care le-ai învățat îți spun că ești vinovat, simți nevoia să te pedepsești. Vei găsi cele mai subtile moduri de auto-pedeapsă, care vor putea trece neobservate. Vei dori pentru tine mai puțin de la viață, iar atitudinea asta se va face simțită prin dorințe mărunte și printr-un efort scăzut în a le obține.

În copilărie și poate mai târziu în viață, tinzi să asociezi disciplina cu pedeapsa.

Dacă pedeapsa amplifică sentimentul de vină, disciplina este constructivă și te ajută să ai grijă de tine.

Puțină auto-disciplină înseamnă de fapt puțină iubire de sine. Când îți disciplinezi copiii, o faci pentru că îi iubești și vrei să le fie bine, iar dacă folosești pedeapsa în acest proces, este pentru că nu cunoști altă cale. Același lucru faci și cu tine dacă te iubești.

Ai nevoie să te ierte cineva ca să înveți lecția iertării. Așa cum ai învățat pedeapsa, tot așa poți să înveți iertarea. Odată învățată lecția, poți să ierți și tu.

Începi cu tine, ca și cu orice lucru, pentru ca apoi să extinzi comportamentul către alții. Nu poți să acorzi altora ce nu îți acorzi ție. Iertarea nu înseamnă indulgență tot așa cum mila nu este compasiune. Indulgența te pune pe tine într-o poziție de superioritate, iar asta nu se cheamă iertare, dimpotrivă, întărește starea de vină. Faptul că primești îngăduință te face să vrei să te pedepsești mai mult. Această formă de iertare se aplică și la biserică, făcându-te să te simți mai dator și mai puțin vrednic în fața

unei zeități prezentată ca o figură autoritară și dominatoare.

Vina doar împiedică, nu are niciun rol în realizarea sau înțelegerea lucrurilor. Vina te pune să te pedepsești inutil, înainte de a face orice. Sentimentul de vină este cel mai nociv dintre toate. De fapt, vina nu este un sentiment, fiindcă nu este construit din iubire și frică așa cum sunt toate sentimentele, ci este o formă de gândire primită prin educație, construită din constrângeri, așezată pe una dintre cele mai vechi forme de supraviețuire din mintea umană și anume - acceptarea socială. Vina nu are nicio componentă de empatie deși ar putea părea așa la prima vedere. Este pur egoism exploatat prin formarea unei gândiri care împinge individul să nu-și accepte natura sa preocupată exclusiv de propria persoană. Atitudinea de vină are egoismul la bază, urmărind să respingă însuși egoismul. Din acest motiv, este doar chinuitor și nu are niciun beneficiu, împiedicând doar acceptarea până la capăt a egoismului, acolo unde se naște altruismul adevărat.

Dincolo de egoism este empatia adevărată. Până nu te lași să fii egoist total, nu vei putea accepta nici egoismul altora. Gândirea care impune vină, inhibă manifestarea liberă a naturii umane egoiste, creând intoleranță și inacceptare nu doar față de sine, cât și față de ceilalți.

Trezirea conștiinței de sine a fost și rămâne una parțială. Rolul voinței tale în faptul că există în această formă și în acest mediu este aproape nul, iar dacă luăm în considerare că voința ta este de fapt un cumul de elemente exterioare ție, putem reduce la zero absolut. Am realizat că putem modifica mediul, iar asta a adus și responsabilitate, deci vină. Sentimentul de vină se limitează la ceea ce crezi că poți influența, dar îl aplici întregului eu.

Tu nu poți și nici nu controlezi bătaile inimii, cel puțin nu conștient. Nu acorzi atenție sau grijă felului în care mușchiul inimii tale se contractă, deci nici nu te consideri responsabil în vreun fel dacă bate repede, încet

sau tare. Totuși, în momentul în care îți asumi o vină, inima ta are de suferit, iar pentru acest fapt, tu nu te consideri responsabil, pentru că trezirea la conștiință a fost una parțială. Înțelegerea limitării conștiinței tale nu este motiv de frustrare, ci doar un prim pas în direcția extinderii conștiinței și împăcarea cu propria condiție. Extinderea atenției și acceptarea incapacității de a cuprinde totul pot duce la diminuarea suferinței inutile și la libertatea de a experimenta viața cu mai multă poftă.

Suntem o societate obsedată de control, așa creștem, ne educăm și așa trăim. Controlul a devenit ceva normal, o atitudine firească, iar orice comportament care nu este dominat de control este imediat judecat și sancționat. Singurul loc în care ne mai permitem libertate este în imaginație. Acolo suntem și eroi, și bandiți, în imaginație ne permitem să ne îndrăgostim și să urâm, să fim exploratori și să răsturnăm orânduiri.

Trăind așa, pierzi contactul cu realitatea și îți iei trăirile cele mai puternice din iluzii, în timp ce viața ta moment de moment nu-ți modifica pulsul, cu excepția momentelor când cei din jurul tău nu respectă regulile și legile.

Trăim cu o lipsă crasă de încredere și în teroare, la nivelul la care considerăm că totul trebuie legiferat. Am inventat acest concept lege care înseamnă că trebuie să facem exact ce ni se cere de către o autoritate, iar asta ne dă senzația de siguranță.

Este un comportament infantil și se manifestă în toate aspectele vieții. În religie este un Dumnezeu care reprezintă autoritatea, în societate avem un guvern sau rege sau o formă de autoritate. Nevoia de control și supunere se extinde de la cel mai mic grup, familia, până la țări și mai nou, continente, vezi Uniunea Europeană, care are și ea liderii ei. Ni se spune că suntem egali, totuși în relațiile noastre cu ceilalți există mereu un raport de superior-inferior. Când ai văzut ultima oară o persoană față de care te simți egal și ea te vede la fel?

Până la urmă nu suntem la fel, fiecare are alte

calități, dar asta nu înseamnă că felul în care comunicăm trebuie să fie neapărat unul autoritar și de supunere. Are sens să ne organizăm în grupuri și ierarhii, să schimbăm idei, iar transmiterea lor poate fi făcută cu deschidere și înțelegere pentru scopul comun.

Legea circulației este bună în cea mai mare măsură și ne ajută să ne continuăm fiecare drumul lui, fără să fie nevoie de prea multă comunicare și decizii, lucru care ar consuma mult timp. Cum ar fi fără această lege? Ar trebui ca la fiecare intersecție să discutăm și să decidem cine trece primul, apoi imaginați-vă că nu s-ar circula pe dreapta sau stânga, ci ar fi nevoie să ne tot ocolim. Ce mai! Este un lucru bun această lege, dar dacă am realiza cât de bună este, oare nu ne-am bucura mai mult de reușita noastră în crearea acestei societăți? Iar dacă am înțelege mai bine asta și am fi conștienți că ne convine legea circulației, poate am vedea-o ca pe ceva bun și nu ca pe o constrângere, dar pentru că se numește lege, este o constrângere.

Cum ar fi oare dacă am numi-o „convenția circulației”?

Poate am vedea lucrurile în ansamblul lor, am înțelege că este o convenție între toți cei care participă la drum și nu ar fi vorba doar de eu împotriva celorlalți și împotriva constrângerilor legale, ci s-ar transforma într-o construcție la care toți participăm și vrem să funcționeze. Pană la urmă, toate legile am putea începe să le tratăm așa, cu o mai mare implicare și conștiență. Majoritatea este de acord să nu fure de la alții, nu e nevoie de cuvântul „lege”, putem s-o numim convenție, considerăm că nu e bine să ne omorâm între noi, convenție, ci nu lege.

Prin schimbarea cuvântului „lege” cu cuvântul „convenție”, nu sugerez schimbarea codului penal, ci asumarea regulilor sociale de către cetățean, o implicare mai mare și transformarea din constrângere în înțelegere, acceptare și participare.

Apariția legilor a atras și nevoia de supraveghetor al lor, iar acest lucru a făcut să se lase pe seama poliției

responsabilitatea verificării respectării lor. Din acest motiv, cetățeanul a devenit neimplicat și pasiv la neregulile din jurul său. Dacă am percepe legile ca pe niște înțelegeri și nu ca pe niște constrângeri, am participa activ la păstrarea lor.

Într-o astfel de lume, ar fi mai dificil să nu respecti convențiile dintre oameni. Ne-am obișnuit să trecem pasivi și nepăsători pe lângă oameni în suferință, pentru că există ambulante. Trecem pe lângă oameni care nu-i respectă pe cei din jur, pentru că există poliție. Obsesia pentru control prin legiferare a încurajat crearea omului care nu-și asumă faptele sale și este neimplicat în colectivitatea din care face parte. Stă pasiv și dă vina pe conducerea țării. Este împotriva naturii umane să rămână distantă când vede suferință și nedreptate. O astfel de pasivitate vine dintr-o atitudine impusă și nu este acceptare, ci auto-impunere.

Dacă legile codului penal sunt creații umane care au apărut din nevoia de a organiza societatea, are totuși sens să le fi numit așa, în schimb, pentru legile fizicii chiar nu se justifică.

Când Isaac Newton a descoperit gravitația, nu a creat-o el, a constatat că așa stau lucrurile. Cum să numești o asemenea constatare „lege”? Legile fizicii sunt constatări. De ce le vedem ca pe niște constrângeri? Am înțeles, într-o mare măsură, felul în care mediul înconjurător funcționează și continuăm să adâncim înțelegerea aceasta. Să acceptăm rolul nostru de observator și să nu legiferăm noi ceva ce este! Putem să le numim „constatările fizicii”. Când spui „lege”, spui „constrângere”. Este adevărat că nicio lege nu constrânge mai mult ca cele ale fizicii, dar acest sentiment de constrângere față de mediul înconjurător apare doar din dorința de a-l controla, iar asta pentru că ne vedem separați de el. Ne comportăm cu planeta asta de parcă am fi venit de pe alta, iar mai nou, ne duce gândul să populăm alte planete, să schimbăm mediul de acolo și să ne mutăm.

Ai venit pe lume în forma aceasta, fără controlul tău, se întâmplă o grămadă de lucruri în jurul tău, fără

controlul tău, acceptă-ți situația, maturizează-te și o să vezi că viața ta este o șansă pentru experiențe, nicidecum ceva ce trebuie controlat. Dacă suferi, este doar pentru că povestea pe care ți-o spui îți aduce suferință. Vrei să scapi de suferință, schimbă povestea. Învață să vezi frumosul din viață, este mereu acolo, doar observă-l. Nu este nevoie să renunți definitiv la control, doar cunoaște-i limitările, importanța și rădăcina. Odată ce înțelegi că ești dominat de nevoia de control, poți să descoperi că există în tine și capacitatea de a te abandona. Tot ce ai de făcut este să-ți permiți și sentimentul de renunțare suficient cât să te echilibrezi.

Acceptarea a ceea ce este și a consecințelor acțiunilor tale este simplă maturizare. Voința reprezintă o atitudine infantilă, dar în societatea noastră se vrea a fi o virtute. Aplaudăm tot ce înseamnă supunerea mediului înconjurător. Copiii mici vor diverse și protestează sau plâng atunci când nu pot obține imediat ceea ce vor. Pe măsură ce ei cresc acceptă amânări, dar tot nu renunță la ceea ce vor, mai apoi reușesc să accepte anumite situații, însă continuă să sufere și mențin tendința de a vrea să modifice lumea după bunul plac. Când ajung adulți, înțeleg mai bine cum funcționează lucrurile și știu să ceară doar ce este mai ușor realizabil. Maturizarea nu s-a produs, căci voința a rămas, devin doar mai rezonabili, învață regulile sociale și reușesc să navigheze printre ele în atingerea scopurilor. Ca adult, privești un copil și ți se pare imatur, fiindcă vrea tot felul de ciudățenii și plânge și se supăra imediat ce nu le obține. Tu, ca adult, ești mereu intrigat și dezamăgit de lumea în care trăiești, de ce crezi? Cu ce te diferențiezi de un copil când nu accepți realitatea și consecințele acțiunilor tale? Copiii nu știu de multe ori care pot fi consecințele unor acțiuni, dar cu timpul, le învață. Tu, care știi că orice faci aduce anumite consecințe, cum îți justifici dezamăgirea atunci când rezultatele acțiunilor tale te deranjează?

Un prieten era foarte supărat pentru că primea aproximativ o amendă pe lună, pentru depășirea limitei de

viteză cu mașina. I-am spus să se considere norocos ținând cont că el depășea viteza zilnic de câteva ori. Este atitudinea unui copil care face prostioare și speră să nu-l prindă părinții. Aceeași dinamică se continuă în relațiile de mai târziu: în căsătorie, la serviciu și în toate interacțiunile pe care le ai.

Bine, atunci ce e de făcut? Să nu mai vrei nimic? Să nu mai ai așteptări? O astfel de viață pare fără rost, pare că nu o să ai parte de nimic bun și pare fără direcție.

Lumea e minunată și nu datorită ție. Rolul tău în lume nu este de neglijat, dar și înainte să te naști și după ce o să mori, lumea a fost și va fi minunată. Este o realitate, cum te simți? Ești dezamăgit sau indignat? Poate accepți la nivel intelectual, dar totuși ce simți la gândul ăsta? Te face să vrei ceva? Vrei cumva să contezi mai mult sau poate vrei să nu mori?

Înțelege că din copilărie până acum și suferința, și plânsul, și indignarea vin din cauza faptului că vrei lucruri. Asta e tot. Gata. Nu trebuie să schimbi ceva, nu e cazul să renunți la dorințe, așteptări și planuri, doar înțelege că te fac să suferi. Dacă înțelegi cu adevărat că orice plan, vis, așteptare sau voință creează suferință, indiferent de reușită sau eșec, ești liber să îți descătușezi imaginația și să te arunci în viață conștient și matur. Experiența vieții implică oricum și bucurii și suferință, măcar să suferi pentru ce alegi tu.

Atâta timp cât în viață reușești să obții ceea ce vrei într-o oarecare măsură și nu ai atins încă un nivel de disperare suficient, încât să îți frângă voința, vei continua să încerci să controlezi mediul, propriile acțiuni și chiar vei încerca să-ți canalizezi sentimentele așa cum gândești că te servesc. Ca să reușești să simți ceea ce este în tine, ai nevoie de abandon neinfluențat de voință. Apoi, dacă ai putere adevărată, vei avea capacitatea de a-ți pune voința în serviciul tău și vei putea deveni din nou un membru activ social, dar cu o altă atitudine și cu șanse reale de viață echilibrată și împlinită. Vei avea mereu direcție și nu te vei simți pierdut, căci vei avea acces la sentimentele

tale care te vor orienta moment de moment.

Disperarea nu este unica posibilitate, dar înțelegerea vine cel mai bine prin experiența personală. Totuși, cu sau fără disperare, este bine să ai ghidare pentru a reuși să înțelegi. Disperarea ghidată greșit poate duce la acțiuni ireversibile. Ideea este să-ți iei lecția și să te orientezi în punctul în care renunți la voință ca să ajungi să simți, nu ca să te pierzi. Dacă ghidarea ta vine de la una sau mai multe persoane sau din informare și auto-educare, este esențială încrederea față de sursele tale. Primii pași în direcția abandonului îi faci cu acele persoane. Din copilărie suntem programați să ne mulțumim părinții, deci să ne abandonăm lor. Este nevoie de acest lucru pentru a învăța regulile lumii în care am apărut. Părinții te ghidează în viață atât cât au înțeles și ei. Nimeni nu te poate învăța mai mult decât știe, cu toate acestea, vei auzi mereu opinii de la oameni complet necalificați.

Adolescența vine cu un alt program natural care are rolul de a ajuta să te desprinzi de abandonul pe care l-ai avut până atunci față de părinți. Este o etapă importantă în care părinții au rolul de a te lăsa să te desprinzi. Puțini reușesc acest lucru, pentru că nu știu nici ei ce se petrece dintr-o dată cu copilul lor cuminte și mai ales, este dureros să te desprinzi, pentru că pare că-l pierzi. Acest fenomen oprește sau încetinește capacitatea ta de maturizare.

La orice vârstă ajungi să afli acest lucru, te va ajuta să faci desprinderea de părinți, fără să afectezi relația cu ei, ba chiar o poți îmbunătăți înțelegând ce se petrece. Desprinderea se face doar la nivelul înțelegerii vieții. Astfel, te eliberezi de limitele lor și explorezi viața ta, fiindcă este a ta. Părinții sunt un mijloc prin care tu te-ai materializat în forma asta vie. Tu aparții naturii, iar conștiința ta este doar a ta. Iubirea își face loc acolo unde nu sunt frici, iar programarea ta de a avea încredere în părinți te face să simți multă iubire față de ei și, bineînțeles, și pe ei față de tine. De aceea este bine să fie înțeleasă corect și mai ales, este de menționat dificultatea procesului de acceptare și integrare în modul de gândire.

Prin abandonul față de viață mă refer la acceptarea situațiilor și nu la renunțarea de a mai dori sau face ceva. Dorește, planifică, organizează, acționează, dar acceptă că finalitatea dorințelor și acțiunilor tale poate fi diferită de cele mai multe ori. Chiar și când reușești ce ți-ai planificat, există câteva elemente diferite sau cu totul noi și neașteptate. Este imposibil să poți controla absolut tot în tine și în jurul tău, chiar și cu o inteligență uriașă, astfel încât rezultatul să fie 100% cel planificat. Iar dacă ar fi așa, crede-mă, ar fi plictisitor.

Frumusețea vieții constă în însăși permanentele surprize pe care ți le face, în procesul de învățare și descoperire. Ai și tu obiceiul să spui „Mie nu îmi plac surprizele.”?

Cauți siguranță? Ce aștepti de la viață atunci? Ți-ar plăcea să ai o carte în care poți citi exact ce se va întâmpla? Îți imaginezi cum ar fi? PLICTISITOR!

E ca și cum te-ai uita pentru a doua oară la un film de suspans, dar de data asta, ești însoțit și ai sentimentul acela de superioritate față de persoana cu care ești la film, pentru că tu știi ce urmează. Dacă ai acel sentiment, să știi că vine din nesiguranță și frică de necunoscut. Dar tu trăiești cu tine 24 de ore pe zi, cu alții petreci părți din zi. Așa că sentimentul de superioritate ține 2 ore, iar cel de nesiguranță 24. Iar dacă nu crezi că sunt legate, mai gândește-te o dată. Fără sentimentul de nesiguranță din tine, nu ar apărea senzația de superioritate în situația de mai sus. Dacă înțelegi asta despre tine, te va ajuta să cunoști mai bine un om care își manifestă superioritatea față de tine la un moment dat. Nu te vei mai simți atacat sau vulnerabil, ci, dimpotrivă, vei putea să ai compasiune. Nu milă, fiindcă dacă milă este ceea ce simți înseamnă că și tu ai acel sentiment de superioritate și ne întoarcem de unde am plecat.

Capacitatea de înțelegere a naturii umane te ajută să relaționezi. Alegerea de a acționa cu frică sau cu iubire rămâne la tine. Manipulare sau grijă, milă sau compasiune. Până la urmă, în tine se petrec toate luptele. Orice luptă

dusă în afara ta este inutilă, fiindcă nu există dușmani. Când reușești să înțelegi că deciziile tale apar în urma experiențelor trăite și a informației genetice, care nu depind de tine, atunci vei putea accepta că ceea ce decizi nu este nici meritul, dar nici vina ta. Sunt doar efecte ale unor cauze externe ție. Atunci când ne naștem, primim un cod genetic, iar apoi suntem influențați de tot ce învățăm, așa că dacă reușim să acceptăm această simplă realitate, vom pierde tot ce este rău și vom rămâne doar cu sentimente pozitive izvorâte din iubire.

Ego-ul va pierde toate meritele realizărilor sale împreună cu sentimentul de vină, lucru care aparent este pozitiv, dar ego-ul se hrănește din suferință așa că nu-i place deloc treaba asta. Partea cea mai bună pe care o primim, acceptând această realitate simplă, este că vom reuși să iertăm cu adevărat, iar apoi să trăim, fără să mai învinovățim pe cineva vreodată. Este un lucru eliberator, pe care sunt sigur că ni-l dorim cu toții. Toți avem oameni pe care nu reușim să-i iertăm, fie ei din trecut sau din prezent, sigur sunt sentimente greu de dus față de cei care noi considerăm că ne-au greșit. Dacă am putea privi acei oameni ca o consecință a geneticii și experiențelor lor, atunci nu ne-am mai îndrepta acele sentimente urâte către ei și am fi mai empatici. Este și va fi mereu în regulă să ne apărăm dacă cineva ne face rău, dar fără să-i urâm sau disprețuim, iar atitudinea ta va fi mai fermă, nefiind însoțită de vină.

Ego-ul nu vrea să piardă nici sentimentul de realizare personală și nici pe cel de vină. Așa că vei întâmpina greutăți în acceptarea acestui lucru. Sper ca obținerea capacității de iertare să fie suficient de puternică, astfel încât să te motiveze suficient.

Vrei să scapi de sentimentul de vină?

Nimic mai simplu. Renunță la meritele pe care ți le atribui și nu te lăsa emoționat de laudele care ți se aduc. Renunță să mai consideri că efortul, disciplina și istețimea ta îți aparțin datorită ție. În realitate, nici nu sunt ale tale. Tu ești produsul naturii și nu ai niciun rol în fabricarea a

ceea ce ești sau faci. De fapt, nu ești, tu ego care citești acum. Identitatea ta este imaginară și există la nivelul superficial al conștiinței tale. Tot ce poți schimba este ceea ce percepi. Percepția a ceea ce există este singura care poate face diferența. Ea poate să-ți schimbe sentimentele care reprezintă unica ta experiență în această formă. Iluzia liberului arbitru este cea care îți distrage atenția de la realitate și îți aduce și cele mai mari suferințe inutile.

Dacă nu poți accepta sau înțelege această abordare prin care spun că nu ești, înțeleg. Mai ales că argumentul suprem este: atunci cine citește? Este dificil de explicat, fiindcă și cel care scrie este în aceeași situație ca și tine, cititorule. Totuși așa ca de la ego la ego, o să încerc să explic printr-o comparație.

Un teren de fotbal, pe care aleargă 22 de oameni, după o bucată de piele sferică și umflată cu aer, este real. Asta creează tot felul de emoții și sentimente celor care privesc, doar pentru că au dat sens activității lor. Acele sentimente sunt și ele iluzorii, fiind formate pe baza unui sens creat de mințile oamenilor.

Dacă ai aduce un cetățean al Romei antice într-un stadion de fotbal din zilele noastre, nu ar înțelege entuziasmului tribunelor și ar aștepta să vadă moarte pe teren. S-au păstrat lupta din arenă, conflictul, coliziunea de forțe urmate de senzația de victorie și înfrângere, curățind jocul de moarte. Au eliminat însăși sensul inițial al luptei, adică supraviețuirea și au reușit să continue să găsească motiv de luptă și chiar sentiment de victorie.

Motivele pentru care lupta are rost sunt: supraviețuirea, mâncarea și sexul. La fotbal s-a eliminat supraviețuirea ca motiv de luptă. Câștigând o partidă de fotbal, poți avea și mâncarea, și sexul cel mai bun pe care banii îl pot cumpăra.

Gladiatorii aveau și ei asta, dar în plus, erau doriți de nobilele romane pentru masculinitatea lor. Fuga după siguranță a eliminat moartea cu prețul bucuriei de viață. Merită oare o viață lungă cu trăiri și emoții superficiale?

Același lucru văzut pe un ecran este virtual, deci nu

este real și totuși generează aceleași sentimente. Dacă oprești alimentarea cu curent electric real a ecranului, dispare stimulul care generează emoțiile. Tot așa, atât timp cât trece prin tine curentul vieții, ego-ul transmite informații primite din afară și își asumă identitatea. La fel cum energia electrică nu se pierde și se transformă în lumină în cazul ecranului, tot așa energia vieții se transformă și ia diverse forme, fără să dispară. Doar meciul de fotbal dispare și apoi ecranul redă un film poate sau alte programe, până când se uzează și nu mai redă nimic. Deși acel ecran nu mai redă imagini, alte ecrane continuă să lumineze și să emoționeze. Până la urmă, ecranul emite imaginile care i s-au transmis și nu poartă nici merit și nici vină dacă echipa cu care ții a câștigat sau a pierdut partida. Tu nu ești decât un ecran care preia, prelucrează și redă niște informații. Nu ai contribuit la crearea sensului celor 22 de oameni de pe teren, iar dacă aduci în societate o contribuție importantă care schimbă percepția și valorile oamenilor, ca de exemplu, inventarea regulilor meciului de fotbal, tot nu porți vină sau merit, fiindcă au existat o multitudine de factori exteriori care te-au adus în postura de a crea acele reguli. Continuarea și respectarea lor ține de toți cei care le acceptă și vor să joace jocul acesta. Fotbalul este un exemplu, dar ideea este valabilă pentru toate jocurile sociale. Dacă alegi să joci orice joc social și să te lași emoționat de povestea lui, este în regulă, atât timp cât înțelegi că este o iluzie. Această înțelegere nu va lua din intensitatea emoțiilor, doar îți poate da o perspectivă prin care poți alege să intri sau nu în jocurile și poveștile altora. Dacă joci un joc crezând că nu ai alta opțiune și te vezi constrâns, este păcat, dar dacă îți plac jocurile la care participi și te fac să te simți bine doar pentru că le joci atunci este plăcut și amuzant.

Înțelegerea faptului că hotărârile pe care le iei sunt un rezultat al unor cauze exterioare ție, nu înseamnă că nu mai are rost să iei decizii. Această abordare este a ego-ului tău care se vede amenințat. Înțelegând acest lucru, vei

continua să iei aceleași decizii, însă vei pierde meritul și vina. Știi că pare inutil fără merit și că ești dispus să-ți asumi vina, dar exprimarea prin cuvinte mă limitează și nu pot să descriu mai bine această experiență. Asumarea acțiunilor și deciziilor nu are legătură cu meritul sau vina, ci mai degrabă, cu maturizarea. Când îți judeci propriile acțiuni ca fiind meritorii sau vinovate, o faci față de o figură paternă care te aprobă sau nu.

Dacă în prezent ții legătura cu părinții sau nu, dacă ei mai trăiesc sau nu, este lipsit de importanță, pentru că nu mă refer acum la relația ta de iubire și de apropiere față de părinți, care este un lucru bun, ci la maturizare. Desprinderea cu adevărat de părinți se produce doar în momentul în care acționezi și îți asumi posibilele consecințe ale acțiunilor tale, fără să te judeci și să te cataloghezi ca fiind vinovat sau meritoriu.

Rezolvarea problemei constă în întrebarea pe care o pui și în identificarea ei. Răspunsuri vei găsi mereu. Adevărate sau nu, important este să ai problema clară, iar asta îți va aduce până la urmă și răspunsul corect. Răspunsurile evoluează odată cu tine. Întrebarea corectă rămâne cheia.

Exercițiu:

1. Care este suferința acum?
2. Primul răspuns care apare, îl iei, fără să cauți dacă este altceva mai important.
3. Ce frici determină suferința apărută în minte?
4. Conștientizează frica și recunoaște-o ca fiind imaginație. Acceptă realitatea, fără să judeci (bună sau rea) și amintește-ți că viața este o experiență. Lasă atașamentele, eliberează-te de fricile lor și rămâi cu dorința curățată.

Fă-ți partea ta, iar restul se întâmplă. Poți controla doar cum percepi, restul este realitate pe care nu o poți schimba și nici nu este nevoie. Nu se așteaptă nimeni să schimbi lumea, de ce ai avea tu această așteptare de la tine?

Tu poți oferi vieții, nu poți lua nimic. Tot ce primești

de la viață este un cadou.

Experiența de a fi viu în această formă este deja un cadou, iar când ești pregătit să primești, viața îți oferă. Ai acces la tot ce vrei, doar trebuie să poți vedea asta. Numai percepția ta are nevoie de schimbare, restul există deja.

E ca și cum stai pe o comoară acoperită de crengi și frunze. Înlătură frunzele și vei vedea comoara. Când îți dorești comoara, poți s-o ai. Când îți este teamă că nu o poți păstra sau avea, de fapt, o acoperi de crengi și frunze. A fost a ta mereu, doar nu ai văzut-o.

Fricile sunt ca și cum ți-ai acoperi ochii cu vopsea neagră. De când te naști, începe procesul de vopsire. Educație se mai numește. Este fără rea-intenție de cele mai multe ori, de aceea este așa de confuz și greu de acceptat. Simți că dacă renunți la fricile pe care părinții ți le-au dat este ca și cum nu i-ai iubi. Încearcă să separi iubirea de frică și o să fie totul clar. Iubirea nu se pierde, doar atașamentele se pot pierde, iar asta este bine. Poți doar să oferi și să primești, nu poți lua. Măiestria constă în a înțelege cum să te lași să primești, să te poți abandona în cadourile primite de la viață și nu să încerci să controlezi situația așa încât să obții ce vrei. Acolo unde folosești verbul „a vrea” să pui „îmi doresc”, iar acolo unde spunei „am reușit” să înveți să fii recunoscător.

Nivelul de siguranță pe care îl accepți ca fiind normal îți determina nivelul bucuriei de viață. Este un raport invers și nu direct așa cum am fost formați să credem.

Memoria

De mic ești presat să răspunzi la întrebări. Abia înțelegi ce se petrece în jurul tău și ești mereu testat, de parcă ar fi ceva important să știi numele lucrurilor și felul în care oamenii au convenit să înțeleagă lumea. Toate testele și întrebările sunt menite să te conducă spre a percepe societatea și lumea în felul în care este ea acum construită și înțeleasă. Copiii au un fel special prin care văd și înțeleg tot ce-i înconjoară, dar încet, încet vin întrebările și așează pâcla judecății prin definirea tuturor lucrurilor și sentimentelor. Ți se distrage atenția către

definiții și șabloane ale gândirii, încât foarte repede ajungi să nu poți să privești un măr fără să-ți spui: „Iată un măr. Este puțin roșu și mai mult verde, oare nu este copt suficient? Cred că este cam acrișor, dar pare și aromat.”

Iar acum fii atent la tine că îți salivează puțin gura citind despre măr. Ce crezi că se petrece? Mintea ți-a acaparat întreaga percepție a ceea ce te înconjoară și nu poți să vezi dincolo de ea. Memoria joacă un rol foarte important în felul în care simți. Amintirile filtrează toată informația nouă prin prisma experiențelor trecute, iar ce simți și mai ales ce gândești are mai mult de a face cu trecutul tău. Povestea despre măr ți-a provocat senzația cu ajutorul memoriei. După ce ai mâncat câteva mere, o mușcătură dintr-un măr o vei primi cu prejudecată, cu așteptări și cu compulsia de a o defini în cuvinte. Îți poți imagina să percepi mușcătura fără toate astea?

Memoria este o componentă a minții, iar asta face parte din experiența vieții tale. Totuși, înțelegând că analiza ta este distorsionată de memoria întâmplărilor trecute și de șabloanele mentale formate anterior, poți reuși, într-o oarecare măsură, să te bazezi mai mult pe ceea ce simți în moment.

Fără să consider memoria un lucru rău, vreau să o abordez dintr-o altă perspectivă. Una dintre marile bucurii ale vieții este descoperirea de lucruri noi. Memoria te împiedică să te bucuri mereu de aceleași lucruri. Șansa ta este că lumea oferă un spectru foarte larg de lucruri care te conduc către noi experiențe, însă dacă în copilărie părea totul nou și posibilitățile infinite, cu vârsta, ți se schimbă părerea. În experiențele tale, moment de moment, apar tot mai mai multe cunoscute și mai puține necunoscute, mai ales că ai tendința să te duci în zone cunoscute, unde te simți în siguranță. Ai senzația că îți place ceva cunoscut, chiar dacă este deranjant, tocmai pentru că acolo te simți liniștit, iar conform șabloanelor mentale care ți-au fost introduse concluzionezi că este bine să continui așa.

Când îți vine să reacționezi și să ataci musca ce zboară enervantă în jurul tău, încearcă doar s-o observi și

să n-o judeci ca fiind ceva enervant sau rău. Urmărește-o cu privirea, ascult-o, iar când se apropie, simte curentul de aer creat de aripile ei. Este un exercițiu simplu și care poate să te inspire pentru alte aspecte din viață. Ceea ce faci este doar să schimbi percepția momentană și să nu apelezi la memorie și la o judecată predefinită care crezi că este bună și firească.

Făcând apel la memorie și încercând să lași deoparte mentalitatea că siguranța este bună, ce te-a făcut să te simți bine în trecut și care sunt amintirile cele mai fericite? Erai în siguranță în acele momente? Erai liniștit într-un mediu cunoscut? Era ceva ce ai mai făcut?

Te invit să ieși din zona de confort și din când în când, să te îndrepti către necunoscut. Nu e cazul să pleci acum într-o călătorie în jurul lumii pe jos, dar în deciziile tale zilnice să fii atent și să nu alegi rutina. Să nu ți se mai pară siguranța ceva firesc de căutat și să schimbi mereu câte ceva în rutina ta zilnică. Ieși din amorteala în care te ține siguranța pe care ți-ai construit-o și vezi ce se întâmplă.

Se zice că: „Ce nu te omoară, te face mai puternic”.

Puține idei sunt așa departe de adevăr ca aceasta. Traumele pe care le poți avea datorită unor evenimente dure, dar care nu te-au omorât, își pun amprenta asupra ta. Puterea pe care ți-o dau acele traume vine din închiderea și transformarea ta într-o persoană insensibilă. O astfel de putere ajută doar la menținerea corpului în viață, dar omoară emoțiile și bucuria de a trăi, ceea ce face inutilă supraviețuirea.

Fără memorie, nu ar exista nici traume, deci este nevoie de o altă abordare asupra evenimentelor, pentru că pierderea memoriei nu este o variantă. Deși mintea reușește uneori să îngroape adânc anumite amintiri traumatizante, ele există și te marchează chiar dacă nu sunt accesate. Pot apărea, însă, situații în viață care să le trezească. În astfel de situații, psihoterapia poate ajuta.

Când vorbeam de ieșitul din zona de confort și renunțarea la siguranță, nu mă refeream la a te arunca în

situații de pericol grav. Adică vacanțele e bine să continui să le faci în zone turistice și nu în zone de război. Nu spun să înoți printre gloanțe în loc de piscină. Cu siguranță te vei simți foarte viu dacă supraviețuiești într-o zonă de război, dar traumele pe care le vei avea nu vor fi meritat.

Indiferent ce faci, memoria ta este cu tine și ajută dacă îți creezi cât mai multe amintiri frumoase. Tot ce vezi, auzi, simți, mirosi și guști se stochează în mintea ta, astfel este construit ego-ul tău. Eul minții, cu care tinzi să îți confunzi identitatea, cel care te face să rostești „eu”, este o acumulare de informații venite pe cele cinci canale ale simțurilor. Astfel, toți stimulii la care tu te supui îți creează identitatea minții.

Înțelegând acest lucru, poți să-ți asumi construirea propriei identități și personalități. Tu ești arhitectul minții tale și singura cale prin care o minte se construiește este prin acumularea de informații. În fiecare moment ești inundat de stimuli, fie că ești atent la ce este în jurul tău sau nu, memoria ta acumulează informații. Câtă atenție acorzi stimulilor la care te supui?

Ochelarii de soare filtrează anumite raze de lumină oferindu-ți posibilitatea să distingi alte lumini pe care nu puteai să le observi. Tot așa, evitând anumite informații care îți populează mintea, reușești să accesezi alte informații pe care le aveai, dar nu ajungeau să te miște în vreun fel. Altfel spus, tu vezi tot ce ai nevoie să vezi, dar nu poți distinge anumite lumini și umbre dacă ochii tăi sunt inundați de alte lumini puternice.

Pe măsură ce adaugi sare în mâncare, te îndepărtezi de gustul său inițial până în punctul în care sarea este atât de multă încât nu mai simți ce mănânci. Când te materializezi în această lume, te naști într-o familie care deja sarează mâncarea, iar tu îți formezi gustul din punctul respectiv. Odată sărată mâncarea, este dificil să scazi nivelul, ești tentat să-l crești, mai degrabă. Începe să pară că spun despre sare că ar fi rea, dar nu consider asta – este o simplă exemplificare a ceea ce intenționez să transmit. Adică, faptul că distorsiunea de percepție se

datorează invaziei de stimuli și nu incapacității de a simți. Izolarea de anumiți stimuli te poate ajuta să simți și altceva. Familia și societatea în care te-ai născut nu te vor putea ajuta să îndepărtezi acei stimuli, fiindcă și ei au fost expuși de la început, iar felul în care văd ei viața li se pare cel corect.

Mintea este curioasă și vrea să învețe și să afle mereu lucruri noi, iar tu crezi că învățând și aflând mai multe, vei afla misterele vieții. Tot ce faci învățând este să descoperi că știi mai puțin și vrei mai mult. La fel ca și sarea, cunoașterea la nivelul minții este bună și aduce un plus experienței, dar ca să simți gustul mâncării poate că un pic de sare ajută, dar se poate simți și fără.

Ca să percepi viața, să simți existența, ai nevoie de liniște mentală, abia atunci vei simți clar și puternic.

Simțind, va dispărea incertitudinea, iar înțelegând, te vei adânci în ea. Așa că adaugă sare după gust...

Realitate sau iluzie

Memoria este o abilitate formată pentru supraviețuire și lupta împotriva unor inamici exteriori. La fel ca și comunicarea ce ajută, de fapt, la crearea de alianțe și construirea de strategii împotriva a ceva. Nevoia de măsurare și cuantificare a mediului este tot o formă de asigurare a supraviețuirii. Ego-ul se simte bine și protejat de toate aceste forme de supraviețuire create de mintea conștientă care se vede separată. Sunt absolut firești aceste manifestări ale unei entități, lucru prin care reușește să-și ia plăcere. Faptul de a-ți aminti îți creează o stare de siguranță pe care o percepi mult mai bine atunci când realizezi că ai uitat ceva. Și totuși, există în uitare un sentiment plăcut, iar acela vine din abandon, deci din iubire, însă tinzi să-l respingi, fiindcă mintea se vede în pericol în astfel de situații. Liniștea pe care o simți când te asistă memoria bine, se datorează sentimentului de siguranță creat de acest instrument de luptă. Tot așa, starea de relaxare și plăcere pe care o ai stând la povești, vorbind despre nimic, socializând pur și simplu, fără un scop anume, apare pe fondul sentimentului de siguranță

creat de capacitatea de a crea alianțe. Tristețea de a te simți singur apare tocmai din senzația că ești într-un oarecare pericol, neavând cu cine sau nefiind capabil să te aliezi. Comunicarea a creat necesitatea unui limbaj comun prin care să faciliteze curgerea informației. Astfel, omul a pus în cuvinte și a acoperit cu o pânză de cuantificare tot mediul perceput. Cuvintele, cifrele, distanțele, timpul și alte forme de măsurare au apărut din nevoia de a putea fi exprimate prin cuvinte sau orice limbaj care permite transmiterea informației despre mediu de la o minte conștientă la alta.

Culegerea, comunicarea și analiza informațiilor sunt cea mai evoluată formă de supraviețuire. De la Homo sapiens care a reușit să învingă omul de Neandertal, deși era mai firav ca și forță fizică, până la războiul rece, capacitatea de a manipula informațiile este maximul de evoluție pe care l-a atins mintea omului, din punctul de vedere al supraviețuirii. Probabil că spionajul este a doua cea mai veche meserie. Însă toată forța pe care o poate crea capacitatea de a folosi informațiile poate să îngenuncheze o altă persoană doar până în momentul abandonului ego-ului. Când persoana din fața ta este lipsită de ego, ceea ce este foarte rar întâlnit, nicio forță a minții nu o poate lovi, pentru că nu are în ce. Altă dovadă că nu există în realitate, ci este o creație a minții. Este nevoie de un ego care să primească loviturile date de altul. Toate abilitățile de supraviețuire dezvoltate de minte sunt nule în fața abandonului.

De aceea, o persoană supusă torturii, are un punct de care dacă trece și intră în zona pierderii oricărei speranțe, trece dincolo de disperare, nu mai poate fi folosită pentru extragerea de informații ori constrânsă în niciun fel. Nu trebuie să ai ego ca să exiști, în schimb, un ego nu poate exista fără o minte.

Cum separi realitatea de iluzie?

Real este momentul prezent, iluzie sunt trecutul și viitorul care sunt create și menținute de mintea ta. Metrul, banii, timpul, sunt unități de măsură create ca să

înțelegem lumea prin intermediul minții. Ele sunt iluzii și nu merită emoții.

De ce este așa de greu de înțeles că există doar prezentul, iar trecutul și viitorul sunt concepte ale minții?

Trecutul există în mintea ta acum, tot în prezent, dar el este un gând. Manifestarea unei acțiuni din trecut este cel mult o idee, dar nu există în realitate. Este o amintire, ceva ce există doar la nivelul minții tale. Capacitatea de a memora și de a păstra informațiile este bună și ajută la realizarea unor acțiuni voluntare. Tot așa cum conceptul de timp ne ajută să înțelegem și să comunicăm printr-un limbaj comun, măsurarea distanțelor, cifrele, literele, toate sunt concepte create și folosite de minte pentru realizarea anumitor acțiuni voluntare, ca urmare a înțelegerii conștiente a mediului.

Înlocuirea acestor idei cu realitatea este ceea ce creează confuzie. Pentru că mintea ta percepe amintirile ca pe realitate, trezește și sentimente conforme cu percepția ta.

Sentimentele apar spontan, în funcție de percepția ta moment de moment. Dacă tu atașezi senzația de realitate unei amintiri, vei obține un sentiment în concordanță cu percepția ta. Poate anumite amintiri sunt mai puternice, iar asta se datorează tot intensității emoției trăite în momentul manifestării, dar nu vei trăi aceeași emoție, ci va fi doar atât de intensă și puternică pe cât de mare este capacitatea ta de a te deconecta de la momentul prezent și a fi conectat la amintirea ta.

Se zice că timpul le vindecă pe toate. Să începem de acolo că tu ești cel care menținând amintirea vie, retrăiești trauma. Timpul le vindecă doar în măsura în care amintirea evenimentului se diluează până la dispariția sa de la nivelul conștientului. Vindecarea unei traume trecute înseamnă uitare sau ștergere din conștient. Dacă, în schimb, te agăți de o amintire și ai grijă s-o readuci mereu la nivel conștient, trecerea timpului nu te mai ajută, doar îți distorsionează amintirea încet, încet. Tu îți amintești evenimentul doar o dată, apoi îți amintești amintirea

evenimentului, care deja este distorsionată de momentul în care ți-o amintești. Urmează o altă amintire a amintirii și tot așa. Oricum, cu timpul amintirea ta primește emoțiile fiecărei reamintiri ajungând să capete forma pe care i-o construiești.

Lăsând la o parte distorsiunea pe care o crezi adăugând alte trăiri și emoții, un eveniment trecut nu este real, chiar dacă ți l-ai aminti perfect așa cum a fost. Poate îți amintești un eveniment din copilărie pe care cu mintea și înțelegerea de atunci l-ai perceput ca pe o suferință, iar acum același eveniment te-ar lăsa rece sau poate chiar te-ar amuza. În schimb, amintirea pe care o cari cu tine este cea de suferință. Asta înseamnă că nu evenimentul în sine a fost traumatizant, ci percepția ta din acel moment a interpretat astfel. Agățându-te de interpretarea de atunci, îți anulezi și chiar oprești maturizarea și evoluția.

Evoluția despre care vorbesc este cea a capacității de percepție și simțire. Nu mă interesează cât de inteligent și cât de aplicat ești. Te felicit pentru capacitățile tale de analiză și aplicare în acțiunile tale, însă fără emoție, sunt goale.

Maturizarea înseamnă acceptarea realității, dar dacă nu reușești să distingi realitatea de iluzie, maturizarea se întâmplă inutil. Degeaba dobândești capacitatea de a accepta realitatea, dacă nu ai capacitatea s-o percepi. Maturizarea este bună, chiar necesară, așa zice, dar fără simțire curată, te ajută parțial. Poate cei din jurul tău se vor bucura mai mult de maturitatea ta, indirect și tu.

Acceptarea realității este o formă de încredere, ceea ce denotă abandon adică iubire, iar persoanele din jurul tău se bucură din partea ta de acceptarea lor așa cum sunt, iar acesta este cel mai bun lucru pe care îl poți oferi lumii.

Amintirile care te emoționează în orice fel, par inofensive sau chiar par a fi bune, dacă îți dau emoții plăcute, dar ele te răpesc de aici și de acum proiectându-te în iluzie. Dacă momentul prezent ți se pare trist sau neplăcut în vreun fel, tinzi uneori să te arunci într-o

amintire plăcută. Acesta este semn de imaturitate și este tot atât de nociv ca și agățatul de un moment nefericit.

Neacceptând realitatea tristă, întrerupi mersul firesc al existenței care te poartă de la tristețe la bucurie și invers mereu și mereu. Frica pe care o simți în moment, stimulată de situația prezentă este firească, tot așa cum este și sentimentul de iubire pe care îl percepi în moment. Frica și iubirea generate de proiecțiile pe care le faci cu mintea sunt iluzii. Aceste sentimente sunt alimentate de povești pe care mintea ta le spune, ca să genereze trăiri impuse de concluziile logice ale minții. Frica pe care o simți înainte de un eventual eveniment creează aceleași senzații în corp ca și cum evenimentul se petrece, pare reală și chiar este pentru tine. Diferența este că în moment, corpul tău reacționează la stimulul care creează frica și cu alte forme de compensare a stării în care ești, ajutându-te să treci cu o surprinzătoare ușurință peste situație, uneori chiar cu o oarecare plăcere, pe când frica simțită de la un gând, poate deveni copleșitoare. Tot așa cum te emoționează un film, deși ești conștient că nu sunt fapte reale, la fel și iubirea poți s-o alimentezi prin poveștile pe care ți le spui, însă senzația creată este tot una iluzorie. De aceea nu are substanță și îți creează mai degrabă tristețe decât bucurie. „Nostalgie” se mai numește și este considerat un sentiment frumos, dar felul în care îți afectează corpul arată că este nociv. Iubirea și frica pe care te gândești că le ai în absența stimulului sunt iluzii ale minții.

Sentimentul de iubire față de o persoană îl simți doar în prezența ei. Ceea ce poți simți față de cineva când nu e lângă tine este acel sentiment pe care îl numim "Dor" și care apare datorită amintirii senzației de iubire avută în prezența acelei persoane. Fiindcă apelezi la memorie și faci proiecții de viitor, tinzi să confunzi sentimentele cu amintirea lor. Totuși, gândul pe care îl ai în minte despre o persoană pe care spui că o iubești, îți face plăcere deși este o iluzie, păstrezi gândul și te bucuri de el. Cu frica este aceeași situație, doar că nu-ți place.

Este totul doar amintirea și proiecția de viitor pe care o faci la nivel mental și nu ar trebui să te lași purtat în povestea minții tale fie că este iubire sau frică ori o combinație a lor.

Acest aspect al controlului născut din responsabilizarea apărută odată cu identificarea ca entitate separată creează distorsiuni prin generarea de sentimente confuze. Dată fiind condiția ta de persoană inteligentă, care își asumă o existență separată, tot ce poți să faci este să înveți să distingi realitatea de iluziile generate de mintea ta neobosită.

Numai o astfel de societate, bazată pe iluziile minții, poate să-ți comande să iubești sau să-ți fie frică. Trist este că reușește să miște oamenii în această direcție prin simpla alimentare a minților cu povești care să servească interese ale unora ce și ei, la rândul lor, cred în poveștile lor iluzorii.

A AVEA

Poți să vrei ceva ce constăți că îți lipsește, dar și când afirmi că ai ceva, ești în aceeași stare de lipsă. Tot ce ai cu adevărat dispăre ca și concept. Nu mai tinzi să afirmi că ai sau vrei ceva ce este integrat în tine. Este pur și simplu și nu necesită a fi menționat. În prezent, majoritatea oamenilor știu să citească, iar asta face ca aproape nimeni să nu vorbească despre această abilitate. Ți se dă ceva în scris cu atâta normalitate și nimeni nu-și pune problema să te întrebe în prealabil dacă știi să citești. Cu 200 de ani în urmă se punea această problemă. Cu 600 de ani în urmă era ceva atât de rar încât era de așteptat să nu știi să citești. Pe măsură ce abilitatea, în acest exemplu pe care îl dau, a devenit parte integrantă a societății, a dispărut și gândul de a o avea sau nu. La fel, când ai o abilitate integrată, dispăre și gândul de a o avea. Nu îți trece niciodată prin minte gândul că poți să mergi și nu te gândești: „Vai ce bine că pot să merg. Uite, acum mă ridic și merg să beau un pahar cu apă. Vai, ce bine e să te poți deplasa dintr-un loc în altul”. Spre bătrânețe sau în urma unui accident, când mersul devine dificil, începi să

apreciezi că poți să mergi. Când abilitatea poate fi pierdută sau lipsește parțial, o observi ca pe ceva ce posezi.

Când ți-ai pus problema ultima dată că săritul cu parașuta este ceva firesc și nu-ți trezește emoții? Este atât de evident că îți este frică, încât nici nu apare gândul că ar fi ceva banal.

Așa că atunci când afirmi că ai ceva, fie că este vorba de o abilitate, un sentiment, un lucru sau orice altceva, de fapt îți lipsește într-o oarecare măsură. Astfel, dacă te gândești vreodată că simți un anume sentiment sau că poți să faci anumite activități ori că ești în posesia unui obiect, în realitate este ceva ce te preocupă și nu este încă firesc sau parte din tine.

Evoluția personală

Dacă există ceva ce nu îți place să faci, este doar pentru că este greu să înveți și nu ești dispus să treci prin suferința de a face altceva decât erai obișnuit. Mă refer la acțiuni simple pe care le refuzăm cu ușurință, doar din simplul motiv că ar presupune o schimbare de obicei. Ai auzit de multe ori oameni spunând: „Ador să fac cutare lucru” la care alții spun: „Eu nu suport să fac acel lucru”. Ține de ceea ce a învățat fiecare și de obiceiurile pe care le-au creat și nu de dificultatea disciplinei de învățat.

De ce este procesul de învățare atât de dificil? Și de ce devine mai dificil cu vârsta?

Unul dintre motive este că în momentul în care aflăm ceva nou și diferit, acel lucru vine în contradicție cu ceea ce știm deja. Tendința va fi mereu de a apăra ceea ce știm, pentru că altfel ar însemna să acceptăm că până în acel moment am funcționat sub un sistem de valori eronat. Apărând setul de cunoștințe vechi, cel nou nu va fi acceptat, făcând dificilă învățarea și, mai ales, modificarea valorilor construite până atunci.

În copilărie învățăm mereu și cu mai multă ușurință, adăugăm cantități masive de informații într-un timp relativ scurt. Neavând informații, este ușor să umplem golurile. Odată umplute, sunt dificil de înlocuit. Un bebeluș învață

să vorbească fără să aibă informații ajutătoare acestui proces, adică ajunge de la nimic la ceva. Impresionant, cel puțin.

Logic ar fi ca, odată învățată o limbă, să poți învăța cu ușurință alta, deoarece ai o primă limbă care te ajută. Pur și simplu, în loc să denumești un obiect într-un fel, ai două denumiri pentru el. Doar pui semnul egal între două sunete care vor însemna același lucru. Și totuși, este greu, pentru că odată ce avem un cuvânt pentru ceva, acel gol este umplut, iar alt cuvânt vine parcă să corecteze ceea ce știm și să spună că alți oameni nu acceptă cuvântul pe care îl știm pentru același ceva. De fapt, ne spune că ceea ce știm nu este absolut, ci doar o parte a adevărului, fiind acceptat doar de o parte mică a populației planetei.

Probabil că această comparație nu este cea mai fericită și oamenii au reușit să accepte că vorbim limbi diferite, iar asta nu înseamnă că una este mai bună ca alta. Cu toate acestea, este posibil să fi auzit sau poate să emiți chiar tu ipoteza că o limbă este mai bogată ca alta, mai melodioasă sau mai complexă.

Toți avem tendința de a apăra ceea ce știm versus a ceea ce descoperim nou.

Spală-te pe dinți cu cealaltă mână și observă în ce fel, cu câtă tărie și cu ce argumente vine mintea să-ți refuze încercarea. Observă ce dificil este să înveți ceva nou atunci când deja ai o cale prin care obții același lucru.

Dacă pentru un simplu act întâmpini atâtea obiecții și blocaje din partea minții, ce crezi că se întâmplă dacă vrei să schimbi un mod de a gândi sau să ai o nouă abordare pentru aceeași situație?

Mintea va apăra cu toată puterea șabloanele sale și se va simți amenințată de orice abordare nouă, mai ales dacă acea idee vine să-i slăbească influența de acaparare a întregii tale identități. Mintea este un cumul de informații, iar dacă vrei să scoți sau să înlocuiești din ele, este un atac la integritatea sa.

Pentru a ușura activitățile, creierul formează scurtături prin care, în momentul în care recunoaște o

situație pe care a mai analizat-o în trecut, trimite comanda sărind peste toată analiza și procesarea informațiilor din momentul prezent. De aceea îți este mai ușor să faci lucruri pe care le-ai repetat. Așa se explică și faptul că mergând către o destinație cunoscută, vorbind cu cineva între timp, te trezești că ai ajuns și nu-ți mai amintești traseul, iar timpul călătoriei pare că s-a scurtat. Efortul minții tale a fost așa de redus, încât nici nu ai realizat că s-a întâmplat deja.

La fel se petrece și cu valorile, credințele și modul de a gândi. Acestea sunt așa de puternic integrate în mintea ta încât emiți judecăți și nu doar că nu simți, percepi și analizezi fiecare situație, ci vei aduce orice argumente pentru a-ți conserva judecata emisă, fără o analiză momentană. Vei proteja gândirea trecută doar prin filtrul valorilor, credințelor și șabloanelor dobândite de mintea ta până în acel moment și care crezi că te reprezintă sau chiar le percepi ca fiind tu.

Vei înțelege mai bine după ce schimbi periuța de dinți în cealaltă mână. Așa că dacă vrei să schimbi ceva mai serios decât mâna cu care te speli pe dinți, așteaptă-te la disconfort serios. Când poți să reprogramezi mintea cu ușurință înseamnă că nu ai reușit. Atunci când auzi un punct de vedere care îți place și ți se pare că de acum vei privi și tu în acel fel lucrurile, să știi că te înșeli, nu ai schimbat nimic.

Este nevoie de acceptarea condiției noastre limitată și a faptului că din tot ceea ce știm doar unele sunt adevărate, iar acelea, doar uneori, astfel încât nu vom ști niciodată adevărul absolut pe care îl căutăm ca să putem, în sfârșit, să ne formăm o credință bună. Această acceptare ne-ar face mai buni și mai îngăduitori unii cu alții, iar lumea ar fi un loc mai bun.

Fără un set de valori format, nu poți funcționa, ai nevoie de el. Doar să încerci să îl faci mai fluid și deschis în permanență la nou. Orice decizie ieși la un moment dat este cea mai bună în acel moment. Dacă aștepti să înțelegi tot înainte de a întreprinde ceva, te va paraliza. Până la

urmă, contează ceea ce simți, iar făcând lucruri greșite, îți va da mereu un sentiment mai bun decât nefăcând nimic.

Se zice că atunci când evoluezi spiritual, intelectual sau în orice alt fel, atragi oameni asemănători nivelului tău.

Nu atragi oamenii, doar începi să-i observi odată cu evoluția personală. Totul este lângă tine mereu. În momentul în care atingi noi nivele de înțelegere, pur și simplu începi să observi ceea ce până acum trecea pe lângă tine.

Acest lucru este valabil și pentru informații, de fapt așa începe. După ce înțelegi asta, probabil o să începi să selectezi ce informații bagi în cap și cu ce oameni îți petreci timpul.

Nu uita, experiența minții constă în ceea ce înveți și este limitată doar de timpul vieții tale. Așa că oferă-i acestei selecții maximum de importanță. Timpul petrecut cu informații și oameni de valoare fac ca viața să nu fie irosită. Și nu te simții obligat să faci altfel, doar pentru că ai putea răni sentimentele cuiva sau dacă ești ironizat pentru genul de informații de care ești interesat. Cine se simte rănit sau cine te ironizează, nu a ajuns la nivelul tău de înțelegere. Dacă ți-ar fi superior, te-ar înțelege, iar inferior fiind, rămâne rolul tău să-l înțelegi și nicidecum să-l judeci sau să-l salvezi. Căci nimeni nu merită să fie judecat, așa cum nimeni nu poate fi salvat!

Realitățile descoperite de alții le recunoști după ce le-ai simțit tu însuși. Este un spectru larg de sentimente și senzații care gravitează în jurul tău permanent, dar le observi și mai ales, le accepți și înțelegi doar în momentul în care ai trecut și tu prin ele. De aceea, experiențele personale sunt calea către o înțelegere mai amplă și mai bună a lumii în care trăiești. Astfel, înțelept este, ca atunci când ți se prezintă sentimente, întâmplări sau trăiri pe care tu nu le-ai avut, să nu judeci, pentru că nu ai nicio idee de ce se întâmplă.

Cu timpul, dacă accepți faptul că nu știi tot și că așa suntem toți, vei ajunge la înțelepciunea pe care o vezi la

unele persoane care par să înțeleagă lumea în totalitate, dar în realitate, ei știu că nu știu și au acceptat asta. Este un sentiment eliberator, care aduce liniște sufletească și împăcare cu propria existență. Ridică o mare presiune de pe umerii tăi, cea de a înțelege și a face totul corect. Presiunea pusă de educația pe care toți o primim la un moment dat în viață, iar unii dintre noi o iau prea în serios, încât pierd din vedere însuși rolul pe care îl au în această lume. Dacă vrei să știi la ce mă refer, privește un copil care nu a primit încă această povară a așteptării de a fi și de a acționa conform regulilor, legilor și impunerilor morale.

Nimic nu e inacceptabil. Inacceptabil este doar ce am fost învățați. Limitările și neacceptarea anumitor aspecte sau situații le avem doar din educație. Mă refer aici la comportamentul social în totalitatea lui, dar și la anumite aspecte ale felului prin care înțelegem natura înconjurătoare. Fizica, biologia și alte științe ale naturii au făcut mereu descoperiri care au contrazis teoriile emise anterior.

Limite și situații inacceptabile vor fi mereu datorită incapacității individului de a percepe universul în totalitatea sa. Fiecare persoană este centrul percepției sale, iar ea vine cu limitările sale, dar asta nu îi anulează importanța, pentru că totalitatea percepțiilor face posibilă însăși experimentarea existenței. Existența, fără observatorii săi este nulă, deci observarea conștientă a universului face ca acesta să devină existență.

La fel se întâmplă și în jocul social în care ego-urile se observă și se construiesc între ele. Observarea reciprocă le face să existe, dar aduce și limitările, iar acestea te vor face mereu să analizezi anumite situații ca fiind inacceptabile.

Este bine să înțelegi că atunci când rostești sau gândești cuvintele „Asta este inacceptabil”, ai dreptate, dar nu spui un adevăr. Este punctul tău de vedere și are valoarea lui, dar este valabil doar pentru tine și pentru cei care îl acceptă.

Vrei să integrezi în conștiința ta ceva ce doar știi,

înțelegi și chiar accepți? Vrei ca iluzia unui gând să se transforme în realitatea ta?

Pune-te în situația în care percepi cu simțurile tale acele lucruri pe care le înțelegi. Înțelegerea este așa... ca un ghid care te ajută să navighezi prin viață și te ajută să te orientezi, dar până nu trăiești experiența, tot ce știi este o poveste fantastică.

Odată experimentată o idee dintr-o carte, ea devine realitate pentru tine, dar nu uita că pentru cei ce aud povestea ta va fi doar o fantezie. Impactul lor emoțional va fi aproape nul în comparație cu ce simți tu, cel care a trăit evenimentul.

Mintea are o curiozitate permanentă și nevoia de a descoperi mereu lucruri noi, de aici a apărut și conceptul de dezvoltare personală. Vrei să fii mai bun, să crești, să te dezvolti. Este o chemare naturală și atât timp cât o urmezi, pentru că vine din tine, îți și face plăcere.

Educația venită ca o constrângere sau ceva impus te deranjează și o accepți cu greu, însă toți am fost supuși impunerilor și regulilor societății în care ne-am născut. Este așteptat să acționezi și chiar să gândești după niște șabloane formate de lumea în care ai apărut. Până la urmă, face parte din supraviețuirea ta, adaptarea la mediul înconjurător.

Odată învățată și înțeleasă această educație, mintea ta sceptică va continua căutările și nu se va opri. Este o nevoie atât de mare, încât atunci când ajungi să înțelegi aproape tot dintr-un mediu restrâns și nu te mai surprinde nimic, te cuprinde o blazare și o formă de ne poftă de viață sau cel puțin de ne poftă de a mai fi prezent și de a mai interacționa în acel mediu. Doar sentimentul de siguranță te face să repeți la nesfârșit același lucru, fără să mai fii surprins de ceva.

Un exemplu ar putea fi la serviciul pe care îl ai de suficient timp, încât să fi înțeles aproape tot și prin natura lui să nu aibă surprize și nici pericole. Fără posibilitate de avansare, dar nici să nu fii în pericol de a fi dat afară sau pus pe un alt post. În afară de sentimentul de siguranță pe

care îl cauți datorită educației, pentru că nu este ceva natural să-ți dorești doar siguranța, ce te ține acolo? În viața ta există probabil suficientă nesiguranță și surprize, încât să îți aducă mulțumirea pe care o poți avea doar trecând prin noutățile vieții. Persoanele care au parte mereu de nou și de surprize în viață, probabil nu vor fi înclinate către dezvoltare personală, deși oricine are câteva momente de liniște cu el însuși poate să alunece în direcția aceasta, dar se întâmplă des ca în acele momente să-și aducă gălăgie și stimuli externi ca să oprească alunecarea către această zonă, care pare tristă la prima vedere.

Dorința de dezvoltare personală apare atunci când viața ta are o oarecare monotonie și îți creează atâta siguranță încât simți nevoia de a te pune în situații noi. Și ce este mai misterios și mai periculos decât propria persoană și contemplarea ei?

Ai nevoie de evoluție spirituală sau de dezvoltare personală tot așa cum ai nevoie de centura de siguranță în mașină.

Tu, dacă mergi sau chiar alergi oricât de repede și întâmplător, te lovești de un copac sau alt obstacol, te va dura poate, dar riscul să mori sau să te accidentezi grav nu există. Chemarea de a înțelege viața o ai, pentru că de mic ai fost așezat în mașina educației și ți s-a pus centura religiei. Înaintând în viață, în această societate ți se mai adaugă și airbag-ul spiritualității comerciale, precum horoscopul, homeopatia și alte forme de exprimare pseudospirituale, care cer credință pentru a putea fi acceptate. Există, de asemenea, psihologia, o știință apărută relativ recent și care a făcut descoperiri uimitoare legate de mintea umană, a adus o altă perspectivă asupra omului și a schimbat societatea, dar nici centura psihologiei nu pare să facă față unui impact, fiindcă viteza cu care circulă mașina educației crește și odată cu ea și starea de neliniște, care în termenii psihologiei se numește „depresie”, iar rata accidentelor mortale, adică a sinuciderilor, este în creștere.

Până nu vom scoate din educație conceptul de greșală și vină, direcția societății va fi una de autodistrugere. Felul în care funcționează societatea pare unul foarte bun, dacă o privim la nivel superficial, dar ea este formată din indivizi, iar emoțiile acestora mor încet. Încercăm să înghesuiți toți oamenii în niște culoare înguste prin care să-și ducă existența. Greșala și vina sunt filtrele prin care luăm și dăm orice informație sau acțiune.

Până nu vom coborî din mașina vinei și a greșelii, niciun psiholog, guru sau preot nu ne va salva de accidente mortale și de o viață trăită cu o viteză atât de mare, încât nu se mai poate respira sau simți.

Este nevoie de dezvoltare personală?

Nu, bineînțeles. Este o nevoie apărută pe fondul unei societăți obsedate de siguranță, de sănătate și de longevitate. O societate care te-a aruncat într-o extremă incompatibilă cu viața și cu însăși condiția ta, ignorând și reprimând totalitatea naturii tale. Tu ești bine așa cum ești. Nu ai nevoie să te dezvolti și nici nu poți.

Tot ce poți să faci este să înțelegi cine ești și să-ți eliberezi natura, fără a ignora regulile și impunerile sociale, dar respectarea lor va veni din nevoia de supraviețuire și integrare, nu din convingere. Moralitatea societății în care trăiești poate coincide în mare măsură cu natura ta, lucru foarte probabil, iar asta este cu atât mai bine.

Capitolul 15

Moralitatea

Moralitatea pe care o simți în interiorul tău poate să coincidă cu cea învățată și impusă de societatea în care trăiești. Până la urmă, poveștile lumii sunt create tot de oameni, care au ca unică sursă de inspirație natura interioară și exterioară. De aceea povestea în care trăiești pare atât de adevărată, pentru că este venită din natură, iar ție îți este firesc să te conectezi la ea.

Atunci când privești natura și vezi realizările ei, perfecțiunea prin care a reușit să facă viața în așa fel încât nu necesită modificări, este normal să te gândești că există

o inteligență uriașă capabilă de o așa capodoperă. Pare greu de crezut că este totul coincidență. Dar viața există pe pământ de milioane de ani, iar noi, oamenii, nu suntem prima încercare a unei forme de viață. Dacă există o inteligență, a folosit multe ciorne până acum.

Până la urmă, viața este un echilibru precar între două opuse. Tot ce face ca viața să existe în felul acesta este un joc între lumină și întuneric. Am folosit aici lumina și întunericul metaforic, dorind să includ toate lucrurile care se opun și din care sunt făcute toate.

Fără întuneric, nu se vede lumina și fără o luptă permanentă între cele două, nu ar exista nici viața. Dacă lumina învinge întunericul, atunci dispare și ea.

Acest echilibru este, într-adevăr, miracolul existenței. Este o construcție inteligentă sau o coincidență, eu nu știu, dar ce pot să înțeleg este că fără acest echilibru ar dispărea tot.

Așa că întorcându-mă la tine, pot să-ți spun că fără răutatea pe care o simți în tine uneori și pe care vrei s-o negi datorită poveștii în care trăiești, nu ar exista nici bunătatea ta. Supraviețuirea este, de fapt, menținerea acestui echilibru.

Moralitatea face același lucru față de alții. Când situația între două persoane este dezechilibrată în sensul că unul este, să zicem, mult mai isteț ca celălalt, moralitatea sa naturală îl va opri la un moment dat din a-l anihila în totalitate pe celălalt. Da, sigur își va impune superioritatea, dar programul lui natural este să se oprească. Fără celălalt, istețimea sa este nulă.

Îți este teamă de latura ta agresivă doar pentru că nu o eliberezi, îți imaginezi că ești capabil de mult mai mult rău decât ești cu adevărat. Problema apare atunci când încercând să „corectezi” natura, perturbî echilibrul ducându-te către una dintre extreme.

Pentru pace interioară nu ai nevoie doar de bunătate, ci de echilibrul celor două opuse, oricare ar fi ele. De fapt, tu așa ești construit, doar că undeva pe parcurs, odată cu trezirea conștiinței de sine, ai înțeles parțial existența și în

loc să cauți echilibrul, te năpustești cu toată forța ta într-o extremă care, de multe ori, te aruncă în cealaltă parte, doar pentru că natura din tine, te vrea încă viu.

Pacea interioară nu este soluția pentru o viață minunată, ci războiul interior permanent care menține acel echilibru fragil este răspunsul. Acceptă răutatea din tine dacă vrei să fii bun și acceptă bunătatea din tine dacă vrei să fii rău, integrează-le în tine în mod echilibrat și vei putea să trăiești în sfârșit așa cum natura te vrea. Ai încredere în ceea ce ești și vei vedea că ai în tine mai mult bine decât rău, iar echilibrul, în acest caz, nu înseamnă să pui semnul egal între cele două.

Moralitatea naturală există în tine și este tot o formă de supraviețuire, iar cea impusă urmărește eliminarea răului și are ca scop binele absolut, ceea ce duce la dezechilibru, aruncându-te pe tine într-o zonă a perversiunii.

Vei încerca să-ți manifesti anumite porniri, neacceptate de normele sociale, în intimitate, acolo unde se presupune că nu deranjezi pe cei din jurul tău. Conceptul de intimitate este prin construcție o formă de ipocrizie a acestei societăți prin care, de fapt, se compensează și se echilibrează natura umană. Însăși acceptarea intimității arată eșecul acestei forme de moralitate unilaterală și extremistă. Poți observa că acolo unde sunt impuneri și constrângeri apar și manifestările perverse care vin să elibereze natura umană, dar, fiindcă se întâmpla pe ascuns, sunt distorsionate și creează monștrii.

Constrângerile impunerii legilor se fac prin pedepse, iar dacă ești pedepsit pentru ceva ce nu ai făcut, vei fi tentat să faci acea acțiune. Acesta este un alt element care vine să strice ordinea lucrurilor. Vina devine un concept din ce în ce mai puternic și se încearcă evitarea asumării ei, chiar și prin plasarea către alte persoane. Dacă arunci vina și scapi de pedeapsă, moralitatea ta naturală vine și te încarcă cu un nou sentiment de vină pentru acțiunea ta. În acest caz, pentru a te salva, vei prefera să te îndepărtezi

de umanitatea ta, iar asta este chiar dăunător. Totul a pornit de la o lege impusă și nefirească pentru ca rezultatul final să fie îndepărtarea ta de natură, iar asta poate te face un cetățean mai bun în aparență, dar un om care se pierde pe el.

Ți se întâmplă uneori să-ți dorești ceva care simți că este bine și firesc, dar știi că nu e corect sau moral? Ei bine, asta se întâmplă atunci când educația intră în conflict cu natura ta, cu vocea interioară. Ce alegi să asculți în acest caz? Mintea sau inima? Ceea ce numim inimă, tot în mintea ta există. Răspunsurile emoționale vin tot din creier. Este o parte a ta pe care datorită educației încerci s-o faci să tacă, tot așa cum faci și cu corpul atunci când îi dai calmante. Corpul tău îți vorbește și îți arată ce să faci. Te doare și se îmbolnăvește, de fapt te avertizează să schimbi ceva din stilul de viață sau felul prin care abordezi situațiile cotidiene.

Ce soluții ai pentru a rezolva acest conflict intern? Apelezi la indulgență ca mai apoi să te simți vinovat? Te minți și încerci să găsești metode de a te consola cu gândul că nu ești singurul care încalcă regulile? Sau îți urmezi mintea și faci ceea ce știi că este corect?

Oare o abordare autentică nu ar fi mai bună?

Îți trebuie claritate ca să ajungi să crezi că povestea educației tale nu este perfectă și că tot ceea ce ai crezut până acum este doar parțial adevărat. Ca să faci față ipocriziei, ai nevoie de autenticitate, să fii deschis și, mai ales, împăcat cu adevărul tău, fără să vrei să-l impui altora.

Capitolul 16

Lupta cu întunericul

Amânarea luptei duce la prelungirea stării de tensiune. Conflictul trebuie amânat doar în cazul în care te simți disperat și te pui în pericol inutil, fără să-ți mai pese de consecințe. În realitate, disperarea este cea care deblochează orice inhibiție sau teamă și te pune în stare de atac. Disperarea poate părea abandon, dar este opusul. Disperarea este control acumulat într-o așa măsură încât

te dezechilibrează și destabilizează.

Starea conflictuală prelungită duce la consum inutil de energie vitală. Aceasta seacă pofta de viață și duce la depresie. Conflictele amânate cresc, de asemenea, intensitatea cu care se vor desfășura ulterior. Daunele unui conflict amânat sunt mai mari, pentru că se extind și pe durata amânării, amplificându-se și în momentul conflictului.

Adevăratele conflicte se dau în interior. Atunci când îți dorești ceva, vrei altceva și faci cu totul altceva, asta este conflict. O ceartă sau chiar acțiuni agresive față de alte persoane sunt doar consecințe ale conflictelor adevărate pe care le porți cu tine.

Ca să recunoști motivele emoțiilor, gândurilor și acțiunilor tale, este nevoie să accepți și întunericul din tine. Atunci vei înțelege ce simți și vei putea vedea cu claritate situația. Așa vei fi împăcat cu orice decizie vei lua. În final nu contează ce faci, important este să fii împăcat cu tine.

Nu se vede lumina fără întuneric.

Atunci când blochezi sentimentele și pornirile negative, oprești și manifestările pozitive care le echilibrează. Recunoașterea pornirilor negative eliberează și dă cale liberă și celor pozitive.

Acceptă răul din tine și vei fi mai tolerant și bun cu alții, inclusiv cu tine. Dorind doar partea pozitivă, duce la frustrare și la un dezechilibru care se poate manifesta prin încercarea de a ascunde pornirile negative.

Cel mai bun loc de a te manifesta deplin, cu toate impulsurile agresive și care nu se pot etala în societatea civilizată, pe care vrem s-o construim, în mod artificial, din dorința obsesivă de siguranță, este în sex. Fiindcă religia monoteistă, care domină lumea în acest moment, a transformat sexul în ceva negativ, apare și nevoia de intimitate. Este unanim acceptat că intimitatea este ceva normal și că toți avem nevoie în mod firesc de ea.

Ce faci în intimitate? Ce anume faci și nu poate să vadă un semen de-al tău fără să te judece?

Intimitatea este locul acela în care putem să eliberăm sentimentele, gândurile și pornirile care nu sunt acceptate de impunerile morale și legale. Întemeietorii religiei monoteiste au observat acest fenomen de migrație al gândurilor negative în zona de intimitate și au formulat poruncile așa încât să nu te manifesti natural nici acolo, dar spre norocul lor, fără succes.

Respectul sau moralitatea sunt concepte artificiale care deși pot avea o motivație pozitivă, au și un rezultat negativ. Toate aceste concepte sunt izvorâte din frică și inhibă curgerea naturală a vieții.

Impunerile legale și morale sunt mai greu de acceptat decât cele naturale. Ele slăbesc specia umană și o trag într-o formă de nefericire greu de imaginat. La nivel superficial, par a fi soluția cea mai bună și logică, deși au creat o lume mai sigură, deci aparent mai bună și au diminuat conflictele externe, în schimb, au adus confuzie și luptă internă.

Nu vreau să anulez aici efectele benefice ale legiferării și moralizării, ci spun că o privire mai largă asupra acestor măsuri ar putea aduce claritate în a vedea toate aspectele ei și o ușoară detașare. Moralitatea sau legile sunt la fel de bune cum sunt de rele. Dacă nu existau, lumea era doar altfel, nu mai bună sau mai rea. Orice întreprindem în vederea îmbunătățirii vieții, este inutil. Viața este deja minunată.

Este esențial să cauți înțelegerea a ceea ce simți, pentru că asta este viața ta. După ce știi ce simți și ce-ți dorești, mintea va găsi soluții pentru integrarea dorințelor și sentimentelor tale într-o logică acceptată de tine.

Pacea sufletului și liniștea minții au ca rezultat un corp sănătos și plin de energie. Dacă te-ai întrebat vreodată de ce să aliniezi mintea cu sufletul, sănătatea corpului este unul dintre motive. Calitatea vieții începe cu un corp viguros și cu aspect plăcut. Peste el poți pune haine bune, o casă frumoasă, prieteni și oameni valoroși și orice altceva mai apare. Dacă începi din capătul greșit și te acoperi cu lucruri și chiar oameni de valoare, nu vei

ajunge să ai un suflet fericit și o minte veselă.

Chiar dacă pare mai ușor să obții lucruri exterioare ție, adevărul este că dacă nucleul tău este bolnav, poți să ai tot ce ar putea părea de valoare în lumea asta: bogății, succes, putere politică și tot te simți incomplet și neîmplinit. Atunci când ajungi să ai multe și realizezi că nu te fac fericit, este normal să te simți trădat de lumea care te-a trimis într-o direcție greșită.

Să știi că nu este un complot împotriva ta, ci doar că aici a ajuns evoluția lumii, iar tu ai trecut acel prag și nu ești singur. Rolul tău în acest caz este să tragi lumea înainte, pentru că tu ești un pionier, un deschizător de drum, un supraviețuitor.

Capitolul 17

Puterea

Din copilărie observi că unul din elementele care guvernează relațiile interumane este puterea pe care o au oamenii unul asupra altuia. Pe măsură ce crești, începi să-i domini pe cei mai slabi decât tine și să fii dominat de mai puține persoane din jurul tău. Această influență pe care o ai asupra celor din jur nu se manifestă neapărat prin diverse forme de abuz, ci de cele mai multe ori, prin grijă și ocrotire.

Pentru fiecare dintre calitățile pe care le ai îți simți superioritatea sau inferioritatea față de alții. Libertatea ți-o acorzi dintr-un spectru foarte larg de sentimente și gânduri, iar puterea este unul dintre ele.

Orice conflict pe care îl ai apelează și la puterea ta, ți-o măsoară și o folosește de fiecare dată. Fiindcă există conflicte interne și externe ție, voi aborda și puterea astfel împărțită în două mari categorii: interioară și exterioară.

Pentru conflictele interne este nevoie de un anume fel de putere, care nu are legătură cu cea necesară pentru disputele cu alți oameni sau alte situații. Poți fi o persoană cu putere mare politică, economică, fizică sau de orice natură socială, dar care are dificultăți în rezolvarea conflictelor interne. Nu se întâmplă neapărat așa, încerc să evidențiez doar diferența dintre cele două tipuri de putere

prin acest exemplu și să subliniez faptul că o persoană care posedă un nivel dintr-un anumit tip de putere, nu va avea același nivel pentru celălalt tip. Există multe feluri de putere, dar am ales să o împart în cele două mari categorii, pentru că eu le văd total separate, iar tendința generală este de a se confunda.

Deși puterea fizică și cea intelectuală fac parte din aceeași mare categorie, adică cea exterioară, nimeni nu le va confunda, astfel încât cel mai bun jucător de șah din lume nu va fi niciodată provocat să participe la un meci de box cu campionul mondial la categoria grea, în schimb, ar părea greu de crezut că o vedetă de cinema de talie mondială, adorată de sute de mii, de fani s-ar putea simți singură și fără iubire. În acest al doilea exemplu, apare confuzia despre care vorbeam.

Fiindcă ești format din copilărie să învingi și să vrei să fii admirat, ajungi ușor să confunzi succesul social cu împlinirea sufletească, iar când reușești să atingi niște idealuri trasate de educația ta, observi că nu te împlinesc și abia atunci începi să te întrebi ce se petrece de fapt. Cauți să faci cât mai mulți bani, să ai succes și faimă. Încerci mereu să te împlinești prin lucruri exterioare ție, chiar și iubirea o cauți în afara ta, crezând că dacă una sau mai multe persoane te vor iubi, vei fi împlinit. Astfel, îți folosești inteligența, forța fizică, farmecul și toată puterea ta către exterior pentru a obține lucruri și situații favorabile ție. Modifici mediul înconjurător, tai copaci ca să-ți faci pârtie de ski doar, doar o să simți ceva plăcut.

Toate acțiunile pe care le faci în conflictele exterioare ție sunt bazate pe frică sau mai bine zis control, în acest caz al manifestării puterii. Din cauza confuziei despre care am vorbit mai sus, încerci să aplici aceleași metode și în conflictele interioare, neînțelegând că ai nevoie de un cu totul alt tip de putere pentru acest tip de conflict. O abordare agresivă și tentativa de a-ți controla sentimentele și trăirile duc la amplificarea conflictului interior și la sentimente de nefericire și neîmplinire însoțite de o frustrare permanentă care va crea un sentiment de

neputință.

Iar tu ce știi că trebuie să faci când ești neputincios? Care este sfatul părinților, profesorilor, antrenorilor, al educatorilor în general?

Luptă! Perseverează! Abține-te! Suportă! Nu ceda! Nu abandona!

Dacă pentru tine această abordare funcționează și reușești prin control să te simți împlinit, iar sentimentele tale sunt libere să se manifeste așa încât să te simți viu în fiecare moment, bine. Dar dacă nu, ce crezi că s-ar întâmpla dacă ai încerca opusul fricii, adică iubirea?

Ce ai de pierdut? Cum ar fi să întoarcem spusele educatorilor?

O! Vai ce, nebunie!

Nu lupta! Vezi că doare.

Nu mai persevera! Vezi că nu duce nicăieri.

Nu te mai abține! Dă-ți voie să simți și să manifesti ce simți.

Nu mai suporta! Simți că te omoară încet.

Cedează! Chiar dacă pare că pierzi, îți vei câștiga adevărata natură.

Abandonează-te! Lasă-te dus de râul vieții, oricum niciun baraj nu-l poate opri.

Abandonul este adevărata putere, controlul este un răspuns al fricii.

Această abordare o sugerez pentru conflictele interioare față de trăirile și sentimentele născute din iubirea care există în tine. Ai tendința să crezi că un om puternic este în controlul sentimentelor sale. În realitate, puterea constă în acceptarea sentimentelor și eliberarea lor.

Un bărbat care se emoționează și plânge nu este mai puțin masculin, tot așa cum o femeie fermă și directă nu-și pierde feminitatea. Prin natura lor, bărbații au o oarecare duritate, iar femeile sunt delicate, dar aceste atitudini nu au nevoie să fie amplificate sau distorsionate pentru a demonstra cât de bărbat, respectiv femeie ești.

Capitolul 18

ÎNCREDEREA

Iubirea nu se pierde odată cu adevărul, oricare ar fi el și oricât de dureros, pentru că adevărul face să dispară fricile, așa încât iubirea poate să iasă. Minciuna, înșelăciunea și ipocrizia duc la neîncredere și la ridicarea fricilor ce acoperă iubirea.

„Am încredere în tine” înseamnă că „nu îmi este frică de tine”. Dacă nu ai frică, atunci iubirea poate să strălucească nestingherită, iar dacă încrederea este reciprocă, iubirea ta se va reflecta și va reveni la tine, așa încât o să fii inundat de lumină din interior și din exterior. Este un sentiment puternic, intens, rar și foarte riscant. Este normal să îți dorești o astfel de stare.

Dacă ai astfel de părinți, prieteni, iubiți sau orice fel de oameni față de care sentimentul de încredere există, ai grijă de acele relații și încearcă să fii conștient că încrederea este ușa prin care lumina iubirii poate străluci. Nivelul de încredere determină intensitatea iubirii. Dacă ții ușa încrederii larg deschisă, lumina va străluci total. Dacă ai totuși niște rezerve în ceea ce privește persoana din față, acele frici vor umbri puțin iubirea.

Acordarea încrederii se face tot în interiorul tău, acolo unde se petrece de fapt tot, iar dacă te uiți cu atenție la tine, vei observa că tu însuși ești schimbător și că este dificil să ai încredere în ceea ce vrei sau îți propui. Totuși, cumva reușești să te bazezi pe tine și să crezi că nu o să te trădezi în vreun fel. O astfel de încredere poți căuta să ai și în alții.

Cum ai vrea să poți avea mai multă încredere în altcineva decât îți poți acorda ție?

Poate aștepti să nu fii mințit, atunci, gândește-te de câte ori te-ai mințit singur, dacă aștepti ca cineva să se țină de cuvânt când promite ceva, amintește-ți de câte ori ți-ai spus: „De mâine voi face asta” și nu ai făcut-o.

Dacă vrei să acorzi încredere, o faci pur și simplu, ținând cont de natura umană. Poți să alegi să nu ai încredere, dar asta este doar o manifestare a nevoii de control. Să acorzi încredere înseamnă să te abandonezi. Pe

cât este de plăcut sentimentul, pe atât este de dificil de realizat. Ai o minte care se ocupă cu a te menține în viață în forma aceasta, iar abandonul este sinonim cu moartea pentru ea. Viața începe când ești dispus să renunți la ea.

Aceeași atitudine de abandon total și de încredere poți să i-o dai vieții și vei vedea atunci schimbări. Până la urmă, nu ar trebui să fie așa de greu. Nu este meritul tău că exiști în forma asta, de ce să-ți asumi mai mult? Nu uita, ești un efect al unor cauze externe ție.

Valorile comune dau încredere, iar abilitățile diferite aduc completare. Autenticitatea îți aduce oamenii potriviți lângă tine. Dacă joci rolul persoanei care crezi că ar trebui să fii, aduci lângă tine oamenii potriviți personajului pe care îl joci. Problema, când joci un rol, apare atunci când obosești sau când pierzi din vedere diferite aspecte ale personajului tău. Transmiți semnale mixte și ajungi să te dai de gol, iar consecința este că pierzi încrederea tuturor, chiar și a aceluia care s-ar potrivi autenticului tu. Așa că fii autentic, găsește-ți grupul de care aparții cu adevărat și cu care împarți aceleași valori, chiar dacă crezi că nu este cel mai bun grup, dar măcar este al tău, iar acolo te vei simți cu adevărat împlinit și acceptat.

Ce rost are a te simți singur între oameni care crezi că sunt mai vrednici? Toți oamenii sunt valoroși, fiecare în felul său.

Atunci când poți comunica valorile tale adevărate, vei atrage acei oameni care le apreciază și te susțin.

Vorbesc despre valori, pentru că ele sunt motorul intențiilor și acțiunilor tale. Acesta este motivul pentru care apare sentimentul de încredere față de cineva. De fapt, acea persoană tocmai ți-a arătat un anumit set de valori din care tu poți să-ți iei acel sentiment de siguranță.

Cunoști pe cineva care susține că prietenia înseamnă să poți să spui orice fără să fii judecat și înseamnă încurajare și susținere în orice situație?

Nu este nevoie să fiți prieteni, iar când va veni ziua în care o să ai ceva de spus care te apasă și crezi că nu te poate înțelege nimeni, ghici cu cine o să vorbești? Cu acea

cunoștință care, dintr-o dată, câștigă rangul de prieten bun, doar pentru că ai așa... un sentiment de încredere. Asta se întâmplă, pentru că valorile sale personale ți-au oferit acea apropiere. Poți fi conștient de asta sau nu, dar sentimentul este acolo din acel motiv. Dar încrederea ta se rezumă la zona valorilor pe care le cunoști, tocmai de aceea nu o să-i ceri noului prieten să te ajute să urci o canapea la etajul al treilea sau să te împrumute cu niște bani dacă valorile lui nu îi permit astfel de ajutor, prietenesc de altfel.

Așa că vei avea încredere în cineva cu valori potrivite pentru tine, chiar dacă afli că te minte uneori sau nu se ține de cuvânt, pentru că știi că valorile sale nu te vor trăda. De aceea, valorile personale sunt așa de importante, fiindcă pe lângă stabilitatea pe care ți-o conferă, dau încredere și celor din jurul tău.

Încrederea de sine se zdruncină atunci când valorile personale nu sunt stabile sau se contrazic între ele. Acest lucru se poate întâmpla în procesul de învățare și de înglobare al noilor valori, iar asta nu este atât de rău sau periculos, ci mai degrabă, firesc. Menținerea unei ușoare stări de instabilitate în acest caz este dovadă de echilibru.

Încrederea în sine absolută este periculoasă pentru cine o are și pentru cei din jur, ea poate duce la justificarea unor manifestări extreme. Acest fenomen apare atunci când nu ești sincer cu tine și când te opui noilor valori. Lipsa sincerității ține de frică, fiind atributul inteligenței, nu cel al înțelepciunii.

A doua șansă. Deși arată multă aroganță, această atitudine nu este deloc neobișnuită în rândul oamenilor, demonstrând, încă o dată, că mila și judecarea altei persoane ni se par firești, ba chiar oferind a doua șansă, ești considerat bun și generos. O astfel de distorsiune schimbă toată societatea și o ghidează în direcția suferinței inutile creată de frici nejustificate.

Lăsând la o parte faptul că a doua șansă înseamnă, de fapt, că aștept să îmi mai greșești, pentru că doar ai făcut-o o dată, sigur vei repeta, este atitudinea prin care

neîncrederea este ridicată la rang de conduită inteligentă de viață. Sigur că este ușor să fii dezamăgit, doar ridici nivelul așteptărilor până când reușești să fii dezamăgit de oricine alegi. Până la urmă, mintea va găsi mereu o cale prin care să câștige. Ea urmărește doar să te mențină izolat și să îți crească orgoliul prin care ea se definește mai bine, mai clar și mai puternic. Deciziile prin care îți întărești și conturezi identitatea minții vor fi cele care-ți alimentează orgoliul și întăresc atașamentele. Așa poți recunoaște ușor deciziile izvorâte din frică.

A doua șansă nu există. Dacă oferi sau ți se dă o a doua șansă, e bine să înțelegi că cine oferă crede că cineva poate să-i greșească în vreun fel, astfel se consideră superior și în control, ambele atitudini fiind cel puțin amuzante.

Singurul căruia îi poți greși, dacă vrei să folosești acest concept, ești tu însuși prin manifestarea mincinoasă a emoțiilor tale față de tine. În fața altei persoane poți manifesta o atitudine falsă dacă alegi asta, dar acest lucru nu te face vinovat și nici nu ai nevoie de o a doua șansă, fiindcă știi că vei fi fals din nou.

Capitolul 19

Credința

Ești dotat cu simțuri pentru supraviețuire. Vezi obiectele în care se oprește lumina, dar nu și lumina în sine. S-a descoperit că există și alte unde, vibrații și energii care nu sunt vizibile și ale căror interacțiuni cu lumea din jur nu le poți percepe.

Pe măsură ce mintea a evoluat, omul a descoperit că există o lume paralelă în jurul lui. De ce să continui să ai convingeri când vezi că adevărul de ieri, astăzi este fals sau incomplet? Cum te simți când afli că există o întreagă lume în jurul tău pe care nu o percepi?

Simțurile tale sunt limitate și sunt folositoare supraviețuirii acestei forme, mă refer la corpul tău fizic.

Cum poți să ai un smartphone și să crezi că fiind adevărate povești din epoca bronzului?

Este oare o viață trăită cu prea multă credință și prea puțină îndoială?

Credința este senzația că știi atunci când nu ai idee despre ce se întâmplă. Este bună, pentru că îți umple niște goluri cu ceva, dar nu te opri din a descoperi lucruri noi și înlocuiește credințele cu noi înțelesuri, care până la alte noi descoperiri sunt și ele tot credințele tale.

Deoarece înțelesul tuturor lucrurilor nu îl vei putea avea niciodată, credința te ajută să acționezi atunci când nu știi, astfel are un rol important pentru mintea ta și merită alimentată și prețuită mereu. Atât timp cât continui să-ți pui întrebări și să descoperi noutăți, credința ta este un sprijin, dar dacă te închide pentru nou și te limitează prin înlocuirea analizei momentane cu niște forme de gândire predefinite, ajunge să fie nocivă. Este ca orice cadou al vieții: folosit în exces sau cu o orientare unilaterală, poate duce la suferință inutilă sau chiar la dezastre, iar încercarea de a o elimina în totalitate poate avea aceleași repercusiuni.

Eliminarea credinței și încercarea de a trăi doar prin lucruri înțelese logic nu te fac mai inteligent. Este doar o revoluție împotriva credințelor extreme printr-o abordare la fel de extremă realității.

Credința este ca jolly joker-ul la cărți - înlocuiește orice carte care lipsește până când intră cartea de care ai nevoie, iar apoi se poate folosi în alt loc acolo unde este o altă lipsă. Este magică. Netezește gândirea și te ajută să continui, fără să te împiedici în golurile de înțelegere apărute permanent în viață. Îți permite să te îndrepti către locuri nemaivăzute, să faci ce nu ai mai făcut și îți mijlocește drumul către scopul principal al vieții.

Fie că ești foarte religios sau ateu convins, ai credință în fiecare pas pe care îl faci. Găsirea echilibrului și înțelegerea rolului credinței poate aduce armonie, frumusețe și recunoștință față de viață pentru această capacitate de a crede.

Mintea este sceptică și investigatoare, cu o dorință puternică de a învăța și înțelege, este minunată, dă farmec

și sens vieții, dar fără credință, nu ar mai întreprinde nimic. Fără să crezi că există altceva în altă parte, nu te-ai mai ridica să pleci. Fără viziunea și orientarea dată de credință, curiozitatea minții ar fi paralizată.

Există un echilibru și o interdependență atât de extinsă încât este greu de imaginat. Faptul că mintea este sceptică și în același timp are capacitatea de credință este paradoxal, dar nu diferă cu nimic de tot ce există în univers, adică întuneric și lumină. Toate sunt condiționate una de alta și nu este una mai bună sau mai valoroasă.

Fără scepticism, cum am recunoaște credința, iar fără să ai credință, ce ar însemna să fii sceptic?

Spiritualitatea

Așa cum am reușit să observăm și să înțelegem că există dimensiuni paralele cu cea pe care o percepem prin simțurile noastre, tot așa mintea are zonele ei ascunse conștientului nostru. Spiritualitatea a încercat și chiar a reușit uneori să aducă o înțelegere asupra acestor taine, dar odată cu dezvoltarea științei, multe dintre aceste „miracole” ale minții se explică.

Noile cercetări despre creier au găsit explicații pentru ce până acum, doar spiritualitatea reușise să o facă pur empiric. Descoperirile științifice vin mai lent, însă claritatea pe care o aduc merită așteptarea.

Între timp, spiritualitatea rămâne vârful de lance în descoperirea miracolelor vieții. Așa a fost mereu, spiritualitatea a venit cu diverse ipoteze, iar știința a urmat drumul cu pași lenți, dar fermi.

Deschiderea către spiritualitate te face să ai anumite senzații pe care nu le poți pune în cuvinte. Asta înseamnă că există în tine o capacitate de percepție mai mare decât abilitățile tale de vorbire. Limbajul este o formă de exprimare apărută relativ recent în istoria evoluției omului. Porți în tine informații foarte vechi stocate în ADN-ul tău. Neuronii tăi stochează informații mult mai vechi decât momentul exprimării prin limbaj. Așa că este nevoie de timp ca această ultimă parte a creierului responsabilă de limbaj să evolueze pentru a putea pune în cuvinte multe

dintre percepțiile tale.

O greșeală a omului modern este să creadă adevărat doar ceea ce se poate demonstra și pune în cuvinte. Este o limitare pe care ți-o faci singur. Faptul că înțelegi anumite aspecte ale mediului înconjurător și poți să acționezi, astfel încât să primești reacțiile dorite, este ceva fantastic, îți dă impresia că ești în control și chiar ești la anumite nivele, dar să-ți limitezi atenția doar la aceste aspecte este illogic.

Exprimarea prin spiritualitate este un amestec de adevăr și fals, este o formă de manifestare confuză pentru cei care caută să înțeleagă logic, dar și știința funcționează asemănător. Enunțurile științifice se contrazic mereu pe măsură ce se fac noi descoperiri, sunt într-un proces perpetuu de schimbare.

Dacă vrei să-ți îndrepti atenția către spiritualitate, poți s-o faci ferindu-te de un singur lucru: CONTROL.

Orice formă de exprimare a spiritualității care include control este doar o formă de manipulare și supunere. Este cea mai răspândită manifestare spirituală, motiv pentru care omul se îndepărtează de spiritualitate și tinde să caute doar răspunsuri logice.

Atunci când religia ta îți impune să iubești, înseamnă că este falsă. Iubirea nu este un act voluntar, nu poți să te străduiești să iubești, așa cum nu poți să te abții în a iubi. Dacă îți impune orice, te vrea supus, nicidecum evoluat spiritual.

Spiritualitatea îți lărgeste orizontul și limitele, dacă te limitează, este altceva.

Toți gânditorii au încercat să găsească răspunsuri absolute, situații ideale, iar concluzia rămâne că nu se poate. Oricine crede că are o rețetă perfectă sau soluția unică pentru orice, se înșală. Tendința vine din nevoia de control. Chiar dacă este însoțită de cele mai altruiste și nobile intenții, rădăcina este aceeași.

Capitolul 20

Sens

Există un plan divin? Are Universul vreun scop pentru tine? Poate că da sau poate este totul o întâmplare,

asta nu trebuie să te împiedice în a-ți crea propriul sens sau scop.

Avem tendința de a atașa sens diverselor evenimente, întâmplări sau chiar obiecte care ne apar în cale. Dacă asta este structura minții noastre, atunci, până o înțelegem mai bine, hai să o lăsăm să fie. Încearcă totuși să fii cât mai ancorat în realitatea care ți se arată, fără a-ți pierde imaginația și construiește-ți propriul sens, nu-l căuta! Căutând, vei găsi doar alte construcții.

Dacă totuși universul are un plan care te include, atunci ar fi bine să observi în jurul tău și să accepți că segmentul tău finit de viață, cel puțin în această formă, este doar o mică parte dintr-un eventual plan atotcuprinzător. Rămâne în picioare varianta în care crearea propriului sens este o idee bună, în prezența sau în absența unui plan divin.

Până la urmă, independent de tot, este bine să-ți cunoști adevăratele limite și să nu-ți inventezi altele, pentru că limitările reale există oricum. De ce să mai adaugi altele imaginare?

Singurele legi cărora trebuie să te supui sunt cele naturale, cum ar fi gravitația, e bine să nu o ignori, toate celelalte legi sunt invenții și povești. Multe dintre ele sunt binevenite, cum ar fi legile de prioritate în trafic, astfel încât să nu facem accidente, dar consecințele nerespectării lor diferă de la caz la caz. Astfel, dacă ai o urgență și trebuie să ajungi la spital cu cineva bolnav în mașina ta, poți încălca legile priorității ferindu-te totuși de accidente, în schimb, dacă ai aceeași urgență și ești la etajul 8 cu o persoană bolnavă și trebuie să cobori la mașină, eu recomand liftul, chiar dacă săritul pe fereastră ar scurta cu mult timpul de coborâre. Legea gravitației chiar trebuie respectată. Așa că legile convenite, de la cele de circulație până la cele morale pot fi încălcate în funcție de circumstanțe, pe când cele naturale, niciodată.

Când conduci cu viteză mai mare decât cea permisă, nu respecti legea circulației, dar când nu-ți pui centura, ignori legile naturale. Chiar dacă respecti limita de viteză

legală, care poate fi mare uneori, lipsa centurii în cazul unei coliziuni te aruncă în brațele fizicii direct prin parbriz. Deschide ochii și vezi care legi trebuie respectate și în ce măsură. Limitele există, observă limitele reale și scapă de cele imaginare.

Dacă petreci viața cu diverse imaginații despre viitor (frici), nu-ți mai rămâne timp să o trăiești sau oricum, te face să pierzi bucăți din segmentul tău de viață. Da, este un segment finit, nu uita.

Am urmărit de multă vreme nevoia oamenilor de a avea sens. Ea se manifestă de la cele mai mărunte judecăți până la cele mai importante, de la cele mai evidente comportamente până la cele mai subtile.

Acest capitol este sub semnul întrebării, ca și multe dintre ideile pe care le relatez. Voi încerca niște concluzii, ca de fiecare dată, dar în locul tău, nu m-aș baza pe ele în totalitate. Scopul meu nu este să te ajut cu sfaturi și concluzii, ci mai degrabă, să subliniez fluiditatea și perpetua schimbare a experienței vieții.

Nevoia de sens o avem cu toții și nu este de neglijat, căci se manifestă puternic făcându-ne de multe ori să emitem judecăți false, să ne mințim și să acceptăm idei care la o mai atentă observare se dovedesc a fi neadevărate. De asemenea, este un motor al prosperității și al evoluției intelectuale, materiale și spirituale.

Astfel, dacă ești atent și vei observa cum se manifestă această nevoie de a avea sens în cazul tău personal, te va ajuta la orientarea către direcția dorită. Am spus „dorită”, pentru că înțelegerea lucrurilor este o cale către orice direcție fie ea considerată pozitivă sau negativă. Poate ești acum în momentul în care vrei să înveți să minți mai bine sau poate nu vrei să mai fii mințit și vrei să te ajute astfel.

Din punctul meu de vedere, o formă personală de evoluție este eliminarea secretelor, dar acesta este un alt subiect.

Înțelegerea aduce o oarecare putere, iar tu o poți folosi așa cum crezi că te servește. Observarea sensului

altei persoane îți conferă un avantaj pe care îl poți folosi așa cum alegi.

În interacțiunea cu alții, te ajută să navighezi prin rețeaua socială în care te găsești și poți minții sau poți manipula așa cum îți spune povestea în care tu crezi că ești, dar ca să te cunoști, este important să fii sincer cu tine, iar pentru asta ai nevoie să ieși din povestea minții tale și să accesezi ceea ce simți. Atunci când îți găsești sensul folosind mintea și poveștile care te înconjoară, tinzi să ignori ceea ce ai nevoie cu adevărat.

Să vedem ce îți imaginezi că simte un om care a fost plătit cu o sumă ceva mai mare decât în mod normal pentru un text la care a lucrat, să zicem o săptămână, atunci când angajatorul îi rupe hârtia și o aruncă la gunoi fără să comenteze ceva, doar menționează că nu va folosi la nimic lucrarea respectivă.

Oare va pleca fericit că a luat ceva mai mulți bani decât se plătește în mod normal?

Și de ce nu? Este logic să simtă asta. El și-a făcut munca pentru recompensa financiară.

Toți ne dorim ca ceea ce facem să aibă sens și valoare. Valoarea muncii este mai mereu plătită, recunoscută și apreciată, iar asta ne hrănește orgoliul și burta, dar ceea ce ne face să ne simțim iubiți este aprecierea sensului muncii noastre. Vrem să știm că munca noastră atinge într-un mod pozitiv alte vieți. Suntem oare conștienți de asta? Suntem noi atenți la asta când semnăm un contract? Suntem atenți la asta când căutam de lucru?

Ne-am transformat într-o societate bazată doar pe valoare materială. Este ceea ce căutăm de dimineața până seara, iar când punem capul pe pernă, ne întrebăm de ce nu avem iubire suficientă în viață.

O lume în care sunt sinucideri, la fiecare câteva secunde, are o problemă. Sunt oameni care, literalmente, mor de foame și nu le trece prin cap gândul sinuciderii, în schimb, cei care se sinucid au bani. Altfel nu s-ar duce să cumpere pistol, otravă, săpun și funie etc.

Într-o lume cu peste șapte miliarde de oameni sunt foarte mulți care suferă de singurătate. Este clar că sentimentul nu vine din vreo logică matematică. Suntem mai conectați unii cu alții ca niciodată și ne simțim singuri. Să fie oare orientarea unilaterală către valoare materială și ignorarea puternicei nevoi de sens?

Încercăm să găsim sens prin spiritualitate, religie și prin credința că există una sau mai multe ființe supraomenești care ne iubesc și pentru care ceea ce facem noi contează în vreun fel. Dar undeva în adâncul nostru știm că sunt povești ale imaginației, iar asta este una din cele mai mari minciuni pe care o credem, pentru care mulți și-au dat chiar viața. Mai bine mort decât fără sens. Vrem să știm că viața noastră nu este doar o întâmplare și că nu ne-am născut doar ca să procreăm niște ființe puțin superioare nouă, iar apoi să dispărem pentru eternitate. Este greu să crezi că ești doar un pas în viața unei planete și aproape de neobservat în univers.

Acceptarea acestei părți a realității te poate elibera de temeri și atașamente care te țin blocat în disperarea că nu este nimic mai mult. Nu vei putea vedea dincolo de perdeaua de frici chiar dacă ai afla că este mai mult dincolo – tot nu ar conta.

Până nu aduci la nivelul percepției tale, degeaba înțelegi orice, tot nu te ajută. Cum vrei să simți adevărul când tu stai blocat în negarea unor adevăruri evidente?

Faci parte din univers și universul există și prin tine. Este un adevăr pe care dacă nu-l simți, nu te ajută. Atâta timp cât rămâi conectat doar la mintea ta, nu poți percepe mai mult și nimeni nu poate să-ți dea asta prin cuvinte.

Prin urmare, este mai riscant și mai dificil să găsești între semenii tăi un sens, dar eu cred totuși că acela este cel care poate să-ți aducă iubirea și sentimentul de împlinire de care cu toții suntem însetați, iar prin acea iubire să îți extinzi percepția. Să lăsăm zeii acolo sus unde sunt ei în dimensiuni intangibile și imperceptibile și să ne îndreptăm puțin atenția și speranța către semenii noștri, la fel de însetați și neîncrezători ca și noi. Atât timp cât ești

conectat exclusiv la ego, nicio ființă imaginară nu poate să te facă să te simți iubit așa cum o pot face ființele reale.

Odată simțită această iubire ancorată în realitatea ta, poți continua drumul către alte sensuri și alte realități. Cheia este ca mereu să fii ancorat în realitatea ta și să nu te minți sau să-ți hrănești mintea cu iluzii. Până nu trăiești experiența, nu face parte din realitatea ta.

Atașând sens evenimentelor din viața ta, le marchezi. E ca și când ai pune niște semne de carte în amintirea ta. Acele emoții pe care le-ai trăit rămân cu tine și-ți determina felul în care simți și gândești pe mai departe. Așa se face că îți amintești anumite evenimente mai intens decât altele. Nivelul de emoție pe care îl simți în urma unui eveniment te face să-i atașezi sens, deci să-l marchezi în amintirea ta. Când emoția creată de eveniment este una pozitivă și amintirea va fi la fel. Pe de o parte, momentele în care ai simțit iubire, ocrotire, apreciere, plăcere, bucurie etc. vor crea amintiri care îți vor da o stare plăcută și-ți vor transmite mesajul că vei mai avea astfel de trăiri și că viața este frumoasă. Pe de altă parte, emoțiile negative trăite și cărora le dai sens îți vor construi frici. Adică vor avea același mesaj: „Am trăit astfel de emoții probabil voi trăi din nou”. Urmărește mintea și observă momentul în care atașezi sens unei întâmplări și dacă este ceva negativ, încearcă să nu-i atașezi unul. Trece-l la ceva de rutină, încearcă să nu-i dai atâta importanță și valoare cum o făceai. E ca și cum ai scăpa de o frică exact în momentul apariției ei. Ia-i sensul!

De exemplu, dacă crezi că cifra „13” îți aduce ghinion, probabil ai obiceiul să te ferești de ea. Acest lucru îți aduce atâta stres inutil încât te împiedică să vezi frumusețea din jurul tău. Probabil cândva ai auzit că cifra are acest sens așa că ai hotărât să îl dai și tu. Dacă realitatea ta este asta, nici evenimentele nu te vor dezamăgi. Mereu vei găsi ceva rău de care să te agăți în momentul când feroasa cifră apare în viața ta. Ia-i acest sens, tratează-o cum merită, ca pe orice altă cifră, nu o „discrimina” și vei vedea că vei avea parte atât de lucruri

bune, cât și de rele legate de faimosul „13”.

Odată ce accepți că evenimentele din viața ta sunt neutre și că doar tu le dai sens prin felul în care le privești, vei descoperi că ai noi „puteri”. Este foarte clar că viitoarelor evenimente din viață poți să le atribui o perspectivă pozitivă și să alegi să te bucuri de ele, dar ai în mână și cheia trecutului, poți să schimbi sensul pe care l-ai atribuit anumitor experiențe deja trăite privindu-le dintr-o altă perspectivă.

Tocmai am inventat mașina timpului!

Bănuiesc că ai unul sau mai multe evenimente trecute pe care ți-ar plăcea să le schimbi, ei bine, se poate. Dacă te chinuie o amintire, dacă îți reprimi niște sentimente născute și trăite cândva în trecut, iar asta te bântuie uneori, crezând că nu o să mai poți schimba ceva, iată că se poate. Privind un eveniment trecut cu mai multă iubire în suflet și cu mai puțină frică în minte, schimbarea este posibilă. Acest lucru se poate petrece doar acum, în prezent, unde toate se întâmplă. Trecutul și viitorul sunt concepte al minții tale, viața este acum, aici, restul contează atât de mult cât vrei tu să conteze.

Dacă te chinuie o amintire sau te îngrijorează viitorul, se întâmplă acum.

Imaginează-ți că stai pe un balansoar în natură, aerul e curat, temperatura este perfectă, soarele e sus pe cer și tu stai la umbra copacilor. Poți adăuga și alte elemente care ți-ar plăcea în acest peisaj. În acel moment, tristețea legată de un eveniment trecut sau emoțiile pentru un plan de viitor sunt doar în mintea ta. Realitatea este acum și aici. Și încă ceva, poate că tot peisajul pe care l-am descris mai sus este chiar materializarea unui plan de-al tău, în care nu cred că sentimentul de tristețe și stresul erau incluse. Așa că tot ce simți, ține de tine. E bine să-ți faci planuri, este foarte bine să ai în minte lecțiile trecutului, dar câtă tristețe și frică vrei să atașezi de ele, ține doar de perspectiva ta asupra realității.

Folosește-ți mintea, dar nu-i da controlul absolut!

Capitolul 21

Relațiile

O relație bună oferă: în corp, plăcere, în minte, veselie și în suflet, iubire.

Fetele sunt atrase de băieții răi și băieții sunt atrași de fetele rele. Pentru că cei răi par a fi sinceri, fără să încerce să-și ascundă această latură, iar asta atrage.

Când vrei să te căsătorești, îi cauți pe cei buni, pentru că așa am fost educați să credem că e bine. În realitate, cei buni sunt ipocriți și își ascund latura rea. Nu afirm că băieții răi și fetele rele sunt autentici, doar dau senzația de onestitate și libertate.

Astfel, atât tu, cât și partenerul tău știți doar partea pozitivă pe care v-ați arătat-o unul altuia. După o vreme, încep să iasă la suprafață și cele rele din fiecare și apar coliziuni.

Când îți alegi partenerul, este important să vă placă tot unul la celălalt. Cele bune sunt ușor de acceptat, cele rele trebuie să se pupe. Din teama că nu o să-ți accepte nimeni părțile rele, tinzi să le ascunzi, așa încât potențialul partener este indus în eroare de la început.

Primul pas este să-ți accepți relele ca fiind parte din tine, nu ca pe niște calități sau defecte pe care le ai. Când reușești asta, vei atrage și prietenii potriviți, nu numai partenerul ideal.

Pentru ca adevărul să iasă la suprafață este nevoie de un mediu de iubire în care toleranța și aprobarea sunt veritabile, nu impuse. Dacă ești tolerant, pentru că îți impui, vine din zona fricii, iar asta se simte.

În cadrul unei relații de orice fel, pentru ca să existe armonie și o colaborare perfectă, scopul urmărit este sinceritatea totală, pe care putem să o mai numim abandon total. Așa cum este dificil și dureros să confrunți problemele personale cu sinceritate și acceptare, tot așa este și cu o relație.

Până când abordarea cu sinceritate a situației personale nu se întâmplă, nici cea a unei relații nu se poate întâmpla. Antrenamentul începe cu sinele, el este

cheia. Odată întâmplată o realizare la nivel personal, ea se poate obține și în cadrul unei relații. Nu poți fi mai sincer cu cineva decât ești cu tine și este greu să fii mai înțelegător cu o altă persoană decât cu toleranța pe care ți-o îngădui ție. Așa cum fiecare dintre noi are calități și defecte, tot așa se întâmplă și cu o relație. Cum ai învățat până acum să-ți folosești calitățile personale și încerci să canalizezi defectele cât se poate de bine, tot așa poți lua din orice relație ceva bun și poți încerca să ocolești părțile neplăcute. Până la urmă, scopul unei colaborări este să aducă un plus de calitate vieții tale. Tendința este să ne aplecăm asupra problemelor și să încercăm să-l schimbăm pe celălalt. Mereu pare mai simplu să modificăm exteriorul decât interiorul. În realitate, poți schimba doar ce este în tine, percepția ta asupra relației, atenția către ce este bun sau ce este rău, de aici rezultând atitudinea ta.

Manipularea și controlul se fac cu critică și laudă. Ambele la fel de nocive și traumatizante. Atunci când vrei să te impui sau să faci pe cineva să facă ce vrei, poți folosi, în egală măsură, atât lauda, cât și critica.

Critica este recunoscută ca fiind ceva rău când vine cu onestitate și spune: „Nu ești destul”, pe când lauda are același mesaj, doar că este ipocrită și folosește căi ocolitoare către același scop, creând traume.

Lauda începe creând o ușoară presiune de a te ridica la nivelul pe care ți-l impune cu atâta bunăvoință. Critica vine, lovește și dispare. Dacă prin natura ta vrei să o mai ții cu tine și să te simți rănit, o mai poți păstra, dar tema pe care a atins-o dispare, poate rămâne doar un sentiment neplăcut și care te va ține departe de persoana care a lansat critica. Lauda, în schimb, păstrează cu tine tema urmărită și menține presiunea mereu, iar în momentul în care te hotărăști să cedezi presiunii și să nu te mai ridici la nivelul impus cu atâta bunăvoință și încredere, explodează bomba cu ceas pusă acolo de la început, adică sentimentul de vină.

Diferența dintre laudă și critică este că atunci când ești criticat, detești persoana care îți aduce cuvintele

neplăcute, pe când lauda te face să te detești pe tine și să nu-ți placă să trăiești cu tine. De altcineva poți scăpa, de tine nu. Lauda nu poate fi văzută ca ceva rău, este îmbrăcată frumos, iar cine o oferă este considerat cel puțin un om cumsecade. Încearcă să răspunzi agresiv la o laudă și să spui că nu vrei presiune, vei vedea atunci ce singur te vei simți.

Lauda și critica, până la urmă, sunt parte din comunicare și nu sunt bune sau rele prin definiție. O laudă, cât și o critică pot fi constructive dacă sunt bine primite, iar dacă simiți că nu-ți fac bine, atunci înseamnă că așa este. Nu este cazul să te simți confuz atunci când primești o critică prin care ți se îmbunătățește starea sau dacă te simți inconfortabil de la o laudă. Doar observă cum te influențează și dă-ți voie să ai o atitudine deschisă către orice reacție față de mesajul pe care îl primești, fie el îmbrăcat în critică sau în laudă.

Tot ce vorbim este limbaj, care are în spate procese cognitive. Dacă apar stări neplăcute în urma comunicării verbale, este pentru că vin din zona minții și a fricilor. Atunci când dialogul nu aduce frustrări sau conflicte și apare ca fiind unul plăcut, este doar o coincidență în analiza asupra lumii și a fricilor. Așa cum două persoane din țări diferite întâmpină problema comunicării datorată limbilor străine una de alta, tot așa când valorile personale sunt diferite, apar dificultăți în comunicare. De aceea pare mereu mai ușor să comunici cu persoane din mediul tău apropiat.

Cu cât călătorești, citești și studiezi mai mult și mai diferit de cei din mediul tău, cu atât mai dificilă și incompletă apare comunicarea cu ei. În final, o discuție bună oferă o stare bună minții tale, ceea ce este plăcut, dar limitat. Totuși, este firesc să-ți dorești o comunicare bună cu persoanele din jurul tău, dar este de la sine înțeles că pe măsură ce tu îți extinzi orizonturile, te îndepărtezi de persoanele care urmează interese diferite de ale tale.

Această îndepărtare intelectuală poate crea senzația unei îndepărtări afective însă iubirea nu este afectată, ci

doar capacitatea de interacțiune cu acele persoane. Înțelegând aceste aspecte, poți scăpa de confuzia pe care o ai atunci când te simți legat afectiv de cineva, dar în egală măsură, comunicarea și interacțiunea cu acea persoană îți creează stări neplăcute. Privind cu sinceritate și claritate ceea ce simți și gândești față de cineva, poți conserva iubirea cu condiția acceptării incompatibilității intelectuale. Compatibilitatea intelectuală include comunicarea, valorile, interesele și alte aspecte prin care două sau mai multe persoane interacționează permanent.

Iubirea înseamnă că-i dorești binele celui alt, iar pentru asta nu este necesară o relație cu acea persoană. Relațiile se manifestă în cea mai mare măsură intelectual, iar în cazul iubirilor există și exprimarea fizică. Pentru o relație romantică între două persoane este nevoie de compatibilitate intelectuală, care se măsoară prin nivelul de încredere, dar și compatibilitate fizică, aceasta din urmă fiind exprimarea finală sau barometrul unei relații.

Dacă încrederea, care este baza unei relații, arată că există valori comune, interese comune, o comunicare bună și liberă, vârful sau nivelul maxim este dat de calitatea sexului. Pentru a face dragoste împlinită cu partenerul tău, ajută să reușești să-ți îndepărtezi temerile și fricile legate de tine și de el. E bine să poți să-ți manifesti partea întunecată, să eliberezi și să-ți placă animalul din tine, fără să crezi că este rău și periculos, astfel să reușești să-i vezi frumusețea naturală și firească. Ajută să te eliberezi pe tine și să-i permiți partenerului să se elibereze de toate fricile ca să te poți abandona iubirii într-o așa măsură încât, în momentul atingerii, mintea, cu toate fricile ei, să tacă complet. În acele momente nu mai există identitatea minții, nu te mai simți separat.

Bărbatul și femeia sunt cele două fețe ale aceleași monede. Când uniunea celor două opuse se face deplin, se poate percepe singularitatea. Bărbatul și femeia devin un întreg și percep asta. Se pierde senzația de incomplet dacă ieși din minte și intri cu atenția în corp. Menții percepția la nivelul corpului și îți extinzi identitatea incluzând și corpul

sexului opus cu care te unești.

Realizarea că ai stat în liniște o ai la câteva momente după orgasm, atunci când te invadează din nou gânduri și auzi zgomotul pe care îl face mintea ta. Această scurtă deconectare de la gânduri îți permite să intri mai bine în contact cu eul tău, cu divinitatea din tine și simți atunci cu mai multă claritate cum iubirea ta se extinde către tot, nu doar către partener. Bineînțeles că prețuiești acea persoană cu care ai ajuns să simți astfel, dar iubirea nu se limitează la ea, doar pasiunea care este atributul minții și al corpului.

Dacă iubirea ta este infinită, pasiunea este limitată, iar dacă ai mai mulți parteneri sexuali, o fragmentezi și nu poți fi complet în nicio parte. Fidelitatea e bine s-o ai pentru tine, nu pentru partenerul tău. Dăruirea ta te împlinește pe tine, nu pe celălalt. El poate să perceapă doar limitările pe care le ai în capacitatea ta de a te oferi relației. Aceste limitări ale tale pot fi multiple și nu se limitează doar la fidelitatea sexuală. Infidelitatea ta este doar o consecință a faptului că tu nu ai încredere în partener. Nu susțin că este vina lui că vrei sau chiar îl înșeli, ci doar că acest impuls apare când nu te simți în siguranță cu partenerul tău. Este bine, în astfel de situații, să apelezi la încrederea pe care o aveți unul față de celălalt și să-i menționezi impulsurile tale de a înșela.

Tot ce ai de făcut pentru a ajunge să simți dăruire totală se rezumă la minte, singurul lucru de care ești conștient și pe care îl poți înțelege.

Mintea ta și a partenerului tău sunt singurele obstacole, dar așa cum trăiești neatent la întregul tău tot, așa iei și relațiile tale. Un început ar fi să tratezi relația ca pe o entitate separată care are nevoile ei să existe și care trebuie îngrijită și iubită așa cum te iubești și îngrijești pe tine. Nici nu vei putea mai mult ca pe tine. O relație este construită din doi oameni cu limitările și înțelegerea lor despre viață. Începând să-i dai atenție ca unei entități, deja te va ajuta.

Tendința este ca, odată intrat într-o relație, să aștepti

doar roadele, fără să continui să plantezi, să uzi și să îngrijești. O relație are nevoie de timp în care să-i dai atenție și grijă. Tu te hrănești cu mâncare, ea cu grijă, tu te speli și te îmbraci, ea vrea atenție, tu petreci timp făcând ce-ți place, iar ea are nevoie de timpul tău.

Oare merită efortul? Este o relație necesară?

Căutând în interiorului tău, poți găsi răspunsuri, înțelegere, o stare de pace și alte lucruri minunate, dar forma ta este incompletă fie că ești bărbat ori femeie. Aici mă refer la tot ce înseamnă să fii bărbat sau femeie, nu doar la forma fizică a corpului. Să fii oricare dintre cele două înseamnă să ai un alt fel de a gândi, de a înțelege lumea, alte dorințe și alte nevoi.

Genul unei persoane nu este dat doar de aspectul corpului. Până la urmă, contează că suntem construiți în așa fel încât să avem nevoie de genul opus pentru completare. Odată acceptat acest lucru, abordarea genului opus ar fi una mai puțin agresivă și manipulatorie, iar contactul ar urmări o uniune și o încercare de colaborare, rămânând conștient de diferențele calităților și nevoilor fiecăruia, fără încercarea de a profita sau doar de a se folosi de celălalt.

Invidia, posesivitatea, dorința de a fi superior și dominator sunt trăsături venite din frică și sunt dificil de eliminat în totalitate, dar ele sunt dușmanul în cazul unei relații care, până la urmă, chiar dacă mai afectează o altă persoană, te afectează pe tine. Dacă tu reușești să accepți propriile sentimente venite din frică și te simți împăcat cu ele, atunci când vin de la altă persoană, îți creează neliniște și neîncredere. Singura soluție este o comunicare deschisă a fricilor tale și capacitatea de a înțelege și accepta fricile celuilalt. Oricât de riscantă poate părea această abordare, este singura care poate duce la o viață bună de cuplu și, implicit, o viață personală împlinită.

Încrederea rămâne baza oricărei relații - peste care poți construi. Fără această bază, destrămarea legăturii este doar o chestiune de timp. Poți crea o legătură cu cineva bazându-te pe obiceiuri și interese comune, pentru

bani sau pentru un statut social, atât timp cât sunteți sinceri și deschiși unul cu altul, există șansa unei relații bune. Dacă acest tip de legătură duce la ceva mai mult, nu se știe, dar este sigur că ceea ce vreți unul de la celălalt, veți avea.

Partenerii potriviți pentru tine sunt ca diamantele, trebuie găsiți, nu poți să-i faci.

Odată întâlnit, vei simți că este un diamant. Totuși, pentru a accesa sentimentul, ai nevoie de o minte pregătită să te lase. În caz contrar, te poate bombarda cu toate fricile de care este capabilă în astfel de situații, care o fac să piardă controlul.

Îndrăgostirea te face să-ți pierzi controlul și să te abandonezi senzației de iubire. Este tot o programare naturală pentru a fi capabil să procreezi.

Pornind de la acest punct, tot ce ai de făcut după îndrăgostire este să construiești încrederea cu partenerul tău pe fondul abandonului dat de natură. Ajută să te grăbești, căci senzația de îndrăgostire durează puțin. Cu cât reușești să te abandonezi mai mult, fiind sincer și deschis, cu atât mai mari sunt șansele unei relații bune cu adevărat. Odată formată o astfel de legătură bazată pe încredere, senzația de îndrăgostire va reveni din nou și din nou.

Plăcerile vieții

1

Pentru tine, în forma aceasta, plăcerile minții sunt umorul și arta cu toate manifestările ei, deși exprimarea artistică este materializarea sentimentelor prin intelect. Astfel, arta este o combinație de minte și simțire.

Pentru corp, plăcerile de bază sunt mâncarea și sexul, dar putem adăuga aici orice alte forme care stimulează hormonii plăcerii în corp, de exemplu, sportul. Prin sport, mă refer la practicarea lui, nu la observarea pasivă a altor persoane care îl practică. Fiindcă suntem animale teritoriale și sociale, găsim plăcere și în socializare și în bucuria de a domina anumite spații care ne conferă un sentiment de împlinire.

Căutarea acestor plăceri este firească, iar înțelegerea acestui fapt nu diminuează cu nimic plăcerea adusă, ci te pot ajuta să nu faci din ele obsesii care să te ducă la comportamente compulsive, pentru că aceea este zona în care plăcerea alunecă ușor către durere.

Viața este plină de plăceri și de dureri, iar mintea este cea care te împiedică să le simți și tot ea le etichetează ca fiind bune sau rele. Reacțiile fiziologice ale corpului sunt aceleași atât la plăcere, cât și la durere.

Prin observarea dintr-un alt punct de vedere a situațiilor pe care mintea le vede, de obicei, ca pe niște pericole, umorul reușește să schimbe percepția și să le transforme în momente plăcute. Mintea conștientă a apărut pentru a te feri de pericole, iar preocuparea ei principală este siguranța, manifestată prin frici. Mintea este inhibitorul plăcerilor, dar reușește, prin umor, să reducă nivelul blocajului – eliberând starea de plăcere în care existăm în realitate. Acesta este motivul pentru care prin consumul de alcool sau alte substanțe, care îți diminuează activitatea minții, obții o stare de oarecare plăcere. Totuși, această formă de amortire a minții afectează și restul capacităților de a simți, astfel și plăcerea este diminuată considerabil.

Evoluția umorului arată cum a progresat inteligența și direcția în care se îndreaptă. Primul pas a fost observarea faptului că deși situația pare periculoasă, finalitatea ei poate fi una pozitivă sau puțin gravă. Este primul semn al înțelegerii că analiza minții nu este mereu una corectă, iar asta a dus la eliminarea unor frici. Astfel, poți observa zâmbind o persoană care se împiedică și cade, înțelegând că deși este într-un oarecare pericol, în final, probabil, se va ridica fără să sufere vătămări grave. Acest tip de umor se bazează mult pe faptul că experiența negativă o are altcineva, iar asta face să pară că ție îți merge mai bine.

Orice analiză care folosește raportarea la alte persoane este una însoțită de frici. În cazul umorului, această raportare este una atât de subtilă, încât puține

minți o au la nivel conștient. Același tip de analiză prin raportare la alții se întâmplă și atunci când evenimentele au o finalitate gravă, așa se explică și curiozitatea compulsivă de a asista la evenimente tragice.

Dar să ne întoarcem la plăceri, căci despre asta este acest capitol. Umorul făcut pe seama altora are această frică ascunsă, în care te bucuri că nu ești tu cel căruia i se întâmplă, asistată, bineînțeles, de înțelegerea că finalitatea poate să fie totuși una pozitivă. Există din ce în ce mai mulți oameni care au reușit, într-o oarecare măsură, să nu se mai raporteze atât de mult la alții și încep să se cunoască mai bine. Astfel, a apărut cea mai evoluată formă de umor, auto-umorul. Observând dacă cineva face glume pe seama altora sau pe seama propriei persoane, poți înțelege nivelul fricilor care îl însoțesc.

Arta este o formă bună de exprimare a sentimentelor și ajută mult comunicarea dintre oameni la nivele mai subtile, care de cele mai multe ori nu se poate exprima altfel.

Manifestarea artistică are, de asemenea, capacitatea de eliberare prin materializarea la nivel intelectual a trăirilor, lucru care ajută la o înțelegere mai bună a sentimentelor personale. Anumite opere de artă te pot emoționa profund, altele mai puțin, iar unele deloc. Este firesc să se întâmple așa, iar asta nu înseamnă că poți să le cataloghezi ca fiind bune sau rele.

Este adevărat că arta are o latură intelectuală, care ține de nivelul de educație, dar acest aspect este secundar, pentru că, până la urmă, contează ce simți expus fiind unei opere de artă.

Mâncarea este forma naturală a vieții de a se alimenta pe ea însăși pentru a crește și a evolua. Toate ființele vii se consumă între ele creând un ciclu perfect care durează de milioane de ani, fără să fie nevoie de nicio adăugare, aparent. Totuși, în această atmosferă terestră închisă, ferită de ostilitatea cosmosului, intră permanent o energie care alimentează constant, fiind singura pe care o consumăm noi, ființele vii, soarele. În realitate, toată

energia pe care tu o consumi este energie solară, primită de corpul tău prin diverse forme adaptate nevoilor tale.

Privind astfel lucrurile, poți înțelege de ce este natural să mănânci, de ce îți place, iar asta te ajută să știi cât și în ce fel s-o faci. Dacă ai mânca cu un sentiment de recunoștință față de „sacrificiul” alimentului tău, fie el animal, vegetal, mineral sau orice ar fi, poate te-ai hrăni altfel.

Acum mănânci nefiind conștient de unde vine hrana. De la supermarket, nu? De cele mai multe ori negi însăși gândul sursei ei, pentru că nu ești capabil să accepți că omori pentru ca să te hrănești.

Când ai mâncat ultima oară, fiindcă îți era foame?

Mă refer la senzația aceea din stomac, nu la gândul: „Hmmm... aș mânca o felie de tort!” Este natural să cauți plăcerea în mâncare și să te bucuri de ea, atâta vreme cât nu uiți că te alimentezi între timp. Ești conștient de mâncare și simți plăcerea gustului până trece de gât, iar odată înghițită, o ignori.

Pentru că ceea ce simți este mult mai puternic decât ceea ce gândești, este dificil să aduci la nivel conștient acest fapt.

La fel ca și mâncarea, sexul s-a transformat într-un produs și este exploatat și folosit ca atare. Are preț și diverse calități. Eu consider sexul cumpărat ca fiind o formă de masturbare complicată. Ești tot singur, fiindcă ceea ce dorește, din punct de vedere sexual, cel plătit nu contează. Dacă ar conta, nu s-ar mai întâmpla actul. Astfel, cel care plătește ignoră acest lucru, tot așa cum se întâmplă cu sursa hranei, doar că acolo se ignoră faptul că omori ca să te hrănești.

Mercantilizarea plăcerilor a dus la transformarea unui lucru frumos și plăcut într-o monedă de schimb. Banul este simbolul puterii. Asuprirea oamenilor de către oameni nu se mai face cu biciul azi. Cu toate acestea, faptul de a avea mulți bani nu-ți garantează că vei primi mai multă plăcere de la o mâncare decât cineva sărac, iar în ceea ce privește sexul, în afară de fantezii amuzante pentru mintea

ta, plăcerile pe care le simți nu au nicio legătură cu banii pe care îi cheltui.

Faptul că sexul se poate și cumpăra nu este ceva de evitat și nu constituie o problemă în sine, ci obișnuința că poate fi o monedă de schimb. Introducerea unei astfel de cuantificări în sex aduce conflict în loc de uniune. Influența și dominarea prin astfel de mijloace elimină plăcerea și introduc satisfacerea orgoliului care nu are ce căuta într-o astfel de uniune. Orgoliul este dat de ego și este simbolul separării și izolării, nicidecum al uniuni pe care sexul bun o oferă. Dacă totuși faci sex și nu se pune problema plății de niciun fel, dar ceri să primești ceea ce oferi sau vrei respect și un raport de reciprocitate, atunci tot separat te vezi și tot din prisma orgoliului privești. Plăcerea sexuală, ca de altfel toate plăcerile, vine atunci când oferi necondiționat și te lași să primești, fără vină sau sentiment de datorie. Atunci când mintea ta tace și se oprește din permanenta cuantificare și analiză, reușești să crezi o uniune de simțire pură, fără limitările impuse de minte.

Într-o societate în care bărbatului îi este permis și acceptat să aibă porniri sexuale relativ libere, femeia întâlnește un zid de falsă moralitate și rușine pentru aceleași porniri.

Ne întrebăm de ce o femeie are nevoie de un preludiv prelungit și de mai mult timp pentru a se pune în starea necesară în care să-și manifeste dorințele și impulsurile naturale. După ce toată ziua se folosesc epitete și atitudini urâte și ostile față de o femeie doritoare de sex, te aștepti ca la sfârșitul acelei zile să se arunce în brațele bărbatului liberă de inhibiții și gata de acțiune.

Pare că bărbații reușesc să-și ia plăcerea aproape de fiecare dată, pe când un număr mare de femei nu ajunge niciodată în viață la plăcerile pe care un act normal și natural ar putea să le aducă. Dacă se pune problema inegalității între sexe, aici chiar apare, iar echilibrul în acest caz va aduce beneficii atât femeilor, cât și bărbaților.

Bărbații și femeile nu sunt egali și nici la fel, sunt complementari. Femeile au luptat în ultimii ani pentru

egalitate și au câștigat dreptul la vot, la educație, la muncă și în multe alte cazuri, dar până nu vor avea aceeași libertate de exprimare sexuală ca cea a bărbaților, lupta va continua în tot felul de direcții, până când vor nimeri acel lucru care le va aduce sentimentul de normalitate. Exprimarea liberă a dorințelor sexuale ar face să scadă perversiunile și ar însănătoși lumea.

Totuși, sexul rămâne una dintre cele mai mari plăceri ale corpului, poate cea mai mare, iar asta îl face să fie așa de discutat și de căutat. Este atât de important încât nivelul de dezvoltare al omenirii este dat de capacitatea oamenilor de a se gândi la altceva. Probabil umorul ar avea cel mai mult de pierdut într-o lume în care exprimarea sexuală ar fi liberă, dar merită să râzi mai puțin și să simți, în schimb, plăcerile corpului mai mult.

Inspirația

Pentru că nu există metode logice prin care să arăți complet sentimentele și emoțiile, acestea se pot exprima prin artă. Orice formă de manifestare artistică este unul dintre felurile oamenilor de a arăta ceea ce simt.

Este necesară învățarea unei abilități prin studiu și practică, de exemplu, cum să pictezi, să sculptezi, să scrii, să croiești, să dansezi, să cânti și așa mai departe, fără de care nu poți materializa ceea ce simți. Odată învățată tehnica, poți să te exprimi imediat ce reușești să intri în contact cu sentimentele tale, știi să le recunoști și te lași să le ai.

Se zice că artiștii creează din suferință. Este punctul de vedere al celor care nu-și acceptă suferința din viața lor și neagă existența ei. Un artist este în contact cu toate sentimentele lui și nu se ferește de suferință și de durere, motiv pentru care este considerat excentric. Un artist creează și din suferință arta sa, dar și din iubire, pasiune, frumusețe, fără să selecteze doar o parte a emoțiilor sale. Și tu ai putea învăța o formă de exprimare artistică prin care să-ți exprimi trăirile. Te ajută să te înțelegi și să percepi mai bine ceea ce simți. Dacă pentru exprimarea sentimentelor este nevoie de o abilitate învățată, tot așa

poți să iei și plăcerile în viață. Toți banii din lume nu-ți pot cumpăra plăceri pe care le poți avea cunoscând o măiestrie.

Atunci când vrei să afli care este chemarea ta, ce îți place să faci sau ce ocupație îți aduce satisfacții, poți să cauți și în durerea, sila sau disprețul pe care îl simți față de anumite aspecte ale vieții. Să faci ceva în lume, ceva ce crezi că ar ajuta, nu trebuie să vină neapărat din lucruri care îți plac în viață.

Să zicem că îți place muzica. Asta nu înseamnă că pasiunea ta ar trebui să fie ceva legat de creația, interpretarea sau promovarea de muzică. De multe ori se întâmplă ca intrând într-un domeniu care îți place, să ajungi apoi să nu te mai bucuri atât de mult de el. Nu îți spun că asta s-ar întâmpla dacă ai urma ce îți place, doar că este și asta o posibilitate. Dacă, în schimb, încerci să schimbi ceva ce nu îți place în lume, s-ar putea să găsești multă satisfacție și sens în ceea ce faci.

Spun că orice lucru care te atinge și trezește în tine multă pasiune, fie ea pozitivă sau negativă, poate să fie o scânteie care să descătușeze în tine toată energia și determinarea necesară de a-ți ridica fundul de pe canapea.

Concentrează-ți chemarea ta naturală pentru aventură și nou într-o pasiune. Găsește-ți un hobby sau o manifestare artistică a ta, în care să-ți arunci toată nevoia de a-ți face griji. Ceva care să fie mereu în mintea ta, astfel încât restul situațiilor din viață să-și piardă din importanță. Asta îți va da o abordare mai puțin intensă a situațiilor pe care acum le vezi ca fiind probleme serioase și importante. Odată găsită activitatea care te mișcă și motivează, poți căuta o cale de a face bani cu ea, iar dacă reușești, nu vei mai munci în viața ta. Numim muncă activitatea pe care o faci strict pentru bani sau alte câștiguri. Suntem educați să urmărim, în primul rând, banii, iar apoi orice altceva. Asta te face să servești alte interese decât pe cele proprii, iar cu timpul, observi că îți scade respectul de sine și mai grav, grija de sine.

Societatea noastră este creată ca de la început să

urmezi o educație care să te transforme într-un membru productiv pentru alții, iar emoțiile tale nu au loc în acest proiect. Cetățeanul este prins din toate părțile și nu pare să aibă scăpare. Pe o parte, are mereu ceva de pierdut, pe cealaltă parte, are pâine și circ, în spate, are educația care-l împinge în acest clește de mai sus, iar în față, are „morcovul” care, în mod ironic, este speranța pentru mai mult circ, pâine și mai mult din acel „ceva de pierdut”.

Pâine și circ sunt acele două elemente care te mulțumesc suficient, astfel încât să nu te mai ridici de pe canapea și nu cumva să deranjezi ordinea lucrurilor gândind și având propriile tale idei. Pâinea și circul Romei antice sunt acum mâncare ieftină și televizor.

Ceva de pierdut poate fi un nume, conceptul de familie, un serviciu, un statut social, o naționalitate, o credință și alte lucruri cu care individul se identifică și crede că-l reprezintă.

Inspirația vine din tine, dar trece și se materializează prin mintea ta, iar dacă vrei să iasă ceva frumos, e bine să începi să introduci frumos. Ai primit, fără voia ta, educația pe care ai primit-o și trăiești în mediul în care trăiești, pentru că aici te-a aruncat viața. Toate acestea ți-au alimentat mintea, ce crezi că o să iasă?

Mintea este un rezervor de informații în care se stochează tot și nu poți să scoți din tine sau să manifesti nimic altceva decât ce ai învățat odată.

Cum poți să ai acces la atâta informație, iar tu să alegi să te uiți la cum fac alții sex? Cum poți să fii conectat cu sute și mii de oameni și să te simți singur? Cum poți să stai în fața unui ecran privind o poveste fantastică în loc să trăiești? Cum să ai în față un dispozitiv care poate să-ți dea răspunsuri la întrebări și să te ajute să-ți pui alte întrebări, o jucărie pentru minte, iar tu să alegi să te frustrezi?

Dacă te interesează sexul, învață arta și acționează! Poate vor fi situații când ar fi fost mai bine să fi făcut singur, dar una peste alta, este mult mai frumos, sănătos și amuzant cu cineva. Iar dacă spui că nu ai cu cine, este

pentru că ți-ai folosit timpul să-ți faci sute de prieteni virtuali, pe care încerci să-i impresionezi, în loc să folosești talentul de a cuceri câte o persoană o dată. Un zâmbet primit față în față, valorează mai mult decât o mie de like-uri.

Auto-educarea și revizuirea a ceea ce știi sunt primul pas.

Găsește ceva ce te emoționează și învață mai mult despre acel lucru, descoperă! Stinge televizorul și ieși din rând!

Poate va fi ciudat la început, dar vei vedea că după ce oprești avalanșa de idei nefolositoare și cauți ceva care pentru tine este frumos, o să te simți mai bine. Iar după o vreme, inspirația ta va aduce la suprafață altceva.

Acționează

1

„Să nu spui niciodată, niciodată”!

Uneori e bine să spui „niciodată” sau „gata” ca să faci curățenie și să arunci gunoaiile, astfel faci loc noutăților, care pot veni doar atunci când este curat. Este valabil pentru orice: lucruri, oameni, sentimente, informații, absolut tot.

De exemplu, aveam un slip de baie care avea șnurul înnodat așa de tare, atfel încât nu reușeam să-l desfac în niciun fel. Nu îl puteam folosi, pentru că, legat fiind, nu intra pe mine.

Așa că mi-am zis: „Ori tai șnurul și-l folosesc fără el, ori nu îl mai folosesc”.

Dacă mă chinuiam puțin, puteam să-l trag pe mine, dar șnurul tot nu avea niciun rol, fiindcă nu se putea strânge, oricum slipul stătea bine pe mine, pentru că era strâmt și nu aveam nevoie de șnur. Totuși, să tai șnurul? Dacă vreodată voi descoperi o metodă de a-l desface, ce va fi atunci?

Așa că, după o analiză serioasă asupra acestui caz „important”, am deliberat: voi tăia șnurul.

Am tăiat șnurul și este mult mai bine acum. Pot lua slipul pe mine ușor și chiar stă bine. De acum nu mai

trebuie să încerc să maschez șnurul, să-l ascund și să-mi fac griji că poate ieși. Mă simt eliberat și pare că viața e mai simplă și deci, mai bună. Nu mă încurca foarte mult, dar trăgeam după mine ceva ce nu numai că nu ajuta, dar chiar mă încurca. Poate că dacă nu m-ar fi încurcat la îmbrăcat, îl mai aveam și acum, deși nu era folositor, iar micul efort de a-l masca nu mă deranja suficient. A trebuit să mă încurce și să-mi creeze disconfort ca să acționez. Puteam să-l scot de la început, pentru că nu era nevoie de el și era mai simplu așa. Îmi doresc ca de acum să am atâta grijă de mine, astfel încât să nu aștept ca ceva nefolositor din viața mea să devină o problemă pentru a-l arunca. Tot ce este inutil și car după mine este un bagaj care, cu trecerea timpului și cu pierderea din vedere, devine mare, greu, mă încetinește și mă umple de gunoi acolo unde, dacă ar fi curat și liber, ar putea intra lucruri bune, frumoase și folositoare.

Dacă un amărât de șnur poate îmbunătăți viața chiar și cu puțin, cum ar fi o persoană sau un obicei? Viața este făcută din lucruri mărunte, așa este și oceanul făcut din multe picături de apă. Dacă o picătură de cerneală modifică culoarea apei dintr-un pahar, tot așa un lucru mărunț și nebăgat în seama poate modifica stilul de viață. Poți avea o stare neplăcută, fără a fi capabil să conștientizezi motivul sau motivele. Poate fi un șnur, o persoană, un obicei sau chiar un simplu plan de viitor.

Un plan pozitiv, care ar trebui să-ți aducă bunăstare, poate să fie sursa nefericirii tale. Este așa de ușor să-ți complici existența dacă nu ești atent. Nu există lucruri fără importanță. Tot ce te atinge, fie că ești conștient sau nu, te afectează. Sigur că unele mai mult și altele mai puțin, de aceea ai nevoie de un sistem de valori sănătos, care se poate obține fiind atent și învățând mereu din fiecare experiență. Și încă ceva important, învățând se schimbă și sistemul de valori, permite-i. Valorile tale sunt doar niște idei, permite-ți să arunci unele dintre ele ca să faci loc altor idei. Faptul că anumite valori te-au călăuzit până acum în viață este bine. Dar dacă ulterior realizezi că

există altfel de valori ce îți pot aduce un drum mai frumos și mai bun, adoptă-le, pentru că meriți. Odată descoperite noi valori, meritul îți aparține, deci alege să trăiești mai frumos și mai bine.

Viața este o experiență. Experimentează! Pune în practică tot ce înveți și crezi că este bine. Dacă aștepti momentul potrivit, să știi că tocmai a trecut.

Așa că:

Să nu spui niciodată: „Să nu spui niciodată, niciodată”!

Libertatea

Libertatea înseamnă că atunci când iei decizii, de la cele mai mici până la cele mai importante, nu te gândești ce ar crede sau ce părere ar avea altcineva. În mintea ta vorbesc, oricum, părinții și alte persoane care te-au educat. E bine să observi și să înțelegi că sunt mereu în mintea ta. Dar ceea ce simți în interiorul tău, ceea ce te emoționează și te motivează este acolo și te călăuzește mereu.

Ai încredere în tine, nu te trăda, căci doar așa vei fi liniștit cu decizia ta. Poate că educația nu te lasă, poate că societatea te judecă și te simți un ciudat, dar nimic nu se compară cu împlinirea pe care o ai greșind în felul tău.

Viața ta este a ta, iar cei care te influențează s-o trăiești cum vor ei nu te pot salva de tine și nici nu ai nevoie. Nu există greșală, doar consecințe ale acțiunilor tale, iar când le vei primi, vei fi singur în asumarea lor. Regretul că nu ai făcut ceea ce tu simțeai să faci, îl trăiești singur și nimeni nu poate înțelege sau te poate ajuta să-l duci. Înaintea morții, doar regretele dor și atunci înțelegi că era bine să faci alte greșeli.

Acesta nu este egoism, este libertatea pe care o ai și pe care o poți accesa oricând și oriunde, chiar și în închisoare.

Legătura cu tine este a ta și nimeni nu ți-o poate da sau lua, depinde de tine să o simți și s-o lași să fie. Vocile care ți-au alimentat mintea vorbesc mereu: de la părinți, prieteni și educatori până la cele mai stupide reclame pe

care le vezi și auzi. Toate formează ceea ce tu crezi că ești – o minte.

Fă un pic de liniște și observă ce simți. Stai mereu conectat la ce simți, numai așa poți să nu te trădezi.

GÂND DE ÎNCHEIERE

Percepția este tot ce contează, adică ce simți fie cu cele cinci simțuri, fie din interiorul tău. Ce înțelegi, te poate ajuta, dar ceea ce te face să îți dorești să continui este felul în care tu percepi viața.

Chiar dacă înțelegi că nu există sens, tu ai unul și te emoționează. Chiar dacă înțelegi că e absurd să ai vreo convingere, păstrezi câteva, pentru că îți dau un sentiment de încredere. Chiar dacă înțelegi că atașamentele dor, te agăți mereu, fiindcă te simți conectat. Chiar dacă știi că mândria te izolează, o hrănești, fiindcă simți împlinire și chiar dacă știi că nu ești centrul universului, pentru tine, toate distanțele se măsoară din locul în care te afli.

Atunci când îți urmezi doar logica și faci alegerile bazate pe inteligență, ignorând sentimentele care te însoțesc, îți construiești o poveste fără poftă de viață. Înțelegerea și acceptarea vieții însoțită de emoții te pot face să-ți extinzi și ghidezi percepția, astfel încât mintea, făcând loc trăirilor, să-și continue amplificarea înțelegerii. Tot ce înțelegi, toate noțiunile pe care le ai rămân ca o poveste exterioară ție – până în momentul în care le simți într-un fel sau altul.

Dacă vreodată te găsești fără busolă, fă puțină liniște în minte și ascultă-ți sentimentele. Când ești supărat, trist sau îndurerat, îți este teamă să te lași purtat de emoții, iar când ești fericit, vesel sau bucuros, ai tendința de a te simți vinovat. Teamă și vinovăția te împiedică să continui și să înțelegi că niciodată acțiunile tale nu vor ajunge acolo unde imaginația ta o face.

Sinceritatea nu înseamnă să spui adevărul, ci să îți permiți să simți. Poți fi înșelător, spunând adevărul și poți transmite autenticitate, mințind.

Tu ești centrul universului, iar emoțiile sunt singura ta experiență, toate puse în povestea spusă de mintea ta.

Cuprins	
Cuvânt înainte	7
Capitolul 1	9
Conștiința de sine	9
Capitolul 2	17
Evoluția	17
Capitolul 3	20
Uniunea cu tot	20
Capitolul 4	23
Ego	23
Capitolul 5	33
Teatrul vieții	33
Capitolul 6	38
Educația și iubirea	38
Capitolul 7	44
Început și sfârșit	44
Capitolul 8	51
Frica și pericolul	51
Capitolul 9	57
Fericire și suferință	57
Capitolul 10	66
Controlul și vina	66
Capitolul 11	82
Memoria	82
Capitolul 12	86
Realitate sau iluzie	86
Capitolul 13	91
A avea	91
Capitolul 14	92
Evoluția personală	92
Capitolul 15	100
Moralitatea	100
Capitolul 16	104
Lupta cu întunericul	104
Capitolul 17	107
Puterea	107
Capitolul 18	110
Încrederea	110

Capitolul 19	114
Credința	114
Spiritualitatea	116
Capitolul 20	118
Sens	118
Capitolul 21	125
Relațiile	125
Capitolul 22	132
Plăcerile vieții	132
Capitolul 23	137
Inspirația	137
Capitolul 24	141
Acționează	141
Capitolul 25	143
Libertatea	143
Gând de încheiere	144
Cuprins	145